

مهارات احتواء المراهقين



المراهقون المزعجون



د. مصطفى أبو سعد

استشاري نفسي وتربوي

مدرّب في مهارات التنمية الذاتية



دليل عملي في
المهارات التربوية للتعامل مع المراهقة

مهارات احتواء المراهقين

المراهقون المزعجون

دليلك نحو المهارات التربوية
الهامية للتعامل مع المراهقة

د. مصطفى أبو سعد

استشاري نفسي وتربوي

مدرب في مهارات التنمية الذاتية

هذا الكتاب
إهداء إلى



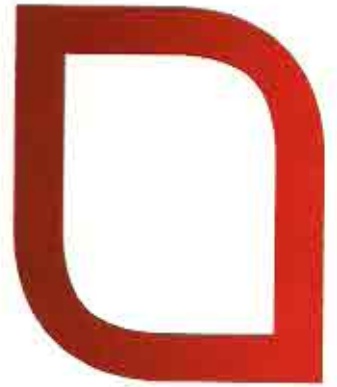
إذا كان أنفس ما في الوجود علم في كتاب
فلماذا لا تقوم بإهدائه لمن تحبهم ١٩٠٠

بين يدي كتابي الغالي



منذ سنوات عديدة ومع نجاح كتابي الحاجات النفسية للطفل..وأنا ألقى دعوات وطلبات للكتابة عن المراهقة..

لقد كنت ومازلت مقتنعا بموقفي الذي اتخذته آنذاك أن كتابا واحدا عن تربية الطفل لا يكفي لتشكيل ثقافة تربوية تبني المهارات وتغير القناعات وتؤسس المبادئ الإيجابية في التربية وبناء العلاقة مع الطفل..



ورغم أنه كانت لدي العديد من الدورات عن المراهقة إلا أنني أثرت بناء مشروعى واستكمالاً عن تربية الطفل أولا اعتقادا مني أن هذا هو الأساس.. فإذا أحسنا تنشئة طفل فلن تكون لدينا مشاكل مع المراهق..

وبفضل الله أكملت جزءا كبيرا من رؤيتي الخاصة بتربية الطفل من خلال ٦ كتب في تربية الطفل وه إصدارات سمعية.. و٣ برامج مرئية.. و١٢ برنامجا إذاعيا..

وأمام إلحاح الواقع التربوي وما عاينته في زيارتي للعديد من الدول العربية والغربية والوقوف على معاناة الأهل مع أولادهم المراهقين وجدت نفسي متحفزا لبناء رؤية جديدة لمشروع تربوي خاص بمرحلة المراهقة..

المراهقون المزعجون... أول باكورة لهذه الرؤية.. أبدأ بها بإذن الله سلسلة من الكتب التربوية الموجهة للمربين والتي تعالج سن المراهقة من خلال فهم المرحلة وتغييراتها والتنبيه لأخطاء الكبار والتي تبدأ من رؤيتهم وانطباعاتهم حول المرحلة وتنتهي بسلوكياتهم ومواقفهم...

المرهقون المزعجون... هذا العنوان لي معه رؤية وقصة..

المراهق يزعج الكبار بسلوكياته الجديدة التي تختلف عن سلوكيات طفل قاصر..

الموقف

المراهق يتصرف تصرف المراهقين...

الواقع

الكبار ينزعجون من هذه التصرفات الجديدة..

النتيجة

هي مشكلة الكبار إذن.. فهم اختاروا الانزعاج...

التحليل

كون السلوك يزعج لا يعني - بالضرورة- أنه انحراف وخطأ

رسائتي



لقد حقق كتابي (الأطفال المزعجون) توفيقاً من الله فاق التوقعات لدى الجميع يكفي أن أعطي معلومة واحدة وهي: نفاذ ١٥٠٠٠ نسخة خلال أربعة أشهر.. مع العلم أن الكثير من الدول تطلبه ولكن نجد صعوبة في الاستجابة للطلبات..

هذا النجاح والتوفيق (وهذا من فضل ربي) جعل أخي الطيب والمتحمس جدا لهذه السلسلة التربوية الأستاذ أحمد شرجي - مدير عام شركة الإبداع الفكري - مصرأ على اختيار (المراهقون المزعجون) عنواناً، ولأن رأي الخبراء يهمني وفي الاستشارة بركة اخترته عنواناً وبالله التوفيق..

ولا يفوتني هنا أن أشاركك أخي القارئ أختي القارئة شعورا خاصا... وتجربة جميلة تؤسس لخلق طيب بين الناس..

حين جلست للكتابة وتنسيق الأفكار وترتيب المادة ووضعت تصورا للكتاب وجدت نفسي أمام ثلاث كتب هذا أولها وفي ظرف شهرين أنجزت ٧٠٪ من الكتب الثلاث وحمدت ربي على هذا التوفيق والحماس الذي يجعل الإنسان ينجز بقوة.. أما الخلق الطيب وسر هذا الحماس والتوفيق الرباني فهو أخي الغالي وصديقي العزيز وأستاذي الكريم المعطاء الدكتور طارق السويدان الذي كان له الفضل بعد الله في هذا التحفيز بكلماته الدافعة وتشجيعه المستمر وثنائه الطيب والذي وصل أفاقا بلا حدود.. فهو لا يقوت لقاء عاما أو خاصا إلا وذكر كتبي بالخير وأثنى عليها ونصح الناس باقتنائها وتوج هذا بتخصيص حلقة ببرنامجي المتميز (علمتني الحياة) على قناة الرسالة خلال رمضان المبارك ١٤٣٠هـ.. تحدث بتفصيل عن كتابي الأطفال المزعجون..



إن رأي الدكتور طارق السويدان ليس مجرد رأي ولكنه تاج أعتز به .. لأنه صادر عن خبير
ممارس ذو خبرة طويلة في التعليم والتربية والإدارة.. وهو أيضا معروف بتشدده
الكبير في قبول الأفكار والكتابات والدورات التي لا ترقى للمعايير العلمية أو تخالف
أمرًا من مقاصد شريعتنا الإسلامية أو تمس عقيدة المسلم... وهكذا عرفته... ولذلك لا
يسعني في هذه المقدمة إلا أن أسأل الله له التوفيق ودوام الصحة والعافية وأقول له: إن
بصماتك واضحة وإنجازاتك تفوق ما تنجزه المؤسسات والجماعات.. وإنك - ولا نزكي
على الله أحدا- رجل بأمة.. وشكري لك بلا حدود ودعائي لك لا ينقطع.

ولقد علمتني الحياة وطلما ذكرته في برامجي المكتوبة والمسموعة والمرئية أن الكلمة الطيبة والتشجيع والثناء يحقق المعجزات في النفس البشرية... وجعلته شعارا في رؤيتي التربوية... ومن هذه المنطلقات أقدم ثنائي وشكري لـ:

١- أخي الأستاذ يوسف المساعيد حفظه الله فهو الذي ساعدني لتحويل جزء أساسي من هذا الكتاب من مادة مسموعة إلى مادة مكتوبة..

٢- أخي الأستاذ أحمد الشريجي الذي كان المحفز الأساس لبدأ كتاباتي عن المراهقة والذي يسر كل التحديات لإخراج هذا الكتاب للنور..

٣- أخي المبدع أسامة أسعد الفارس الذي ارتبط اسمي باسمه في كتيبي الأخيرة والذي يضع بصماته الفنية وإبداعاته المتميزة في تصميم صفحات الكتاب التي أعتبر كل صفحة منه لوحة وتحفة فنية.. وأشكره على صبره لكثرة متابعاتي وحماسه لإخراج الكتاب في أرقى حلة..

٤- جنود خفية كان لهم الفضل بعد الله في توفير كل الأجواء لراحة نفسية وهدوء وقدرة رائعة على إسعادي ومتابعة إنجازاتي بالتشجيع والتقدير والاحترام.. فلهم كل التقدير والحب والامتنان...

في هذا الكتاب حاولت عرض موضوع المراهقة بتفصيلات بسيطة وواضحة بعيدة عن الحشو وبأسلوب قابل للاستيعاب والتنفيذ والممارسة التربوية داخل الأسرة...

واستهدفت من خلال طرحي؛

- ١- تشكيل مفاهيم صحيحة وعلمية تتسم بالإيجابية في الرؤية لهذه المرحلة ...
- ٢- تحسين العلاقة بين المربين والمراهقين مما يساعد على معالجة أغلب المشكلات والصراعات بينهم..
- ٣- بناء الثقة بين أطراف العملية التربوية وهذا أساس هام في التربية الإيجابية..

والله أسأل أن يحقق ما نتوخاه من هذا الإصدار .. ويجعله لبنة في الاستقرار الأسري..

مصطفى أبوسعدي

الكويت - رجب ١٤٣١ هـ - يونيو ٢٠١٠ م

الفهرس التفصيلي

الموضوع	الصفحة	الرقم
المقدمة		3
الفهرس		8

الباب الأول

17

1 ما الذي يجب أن تعرفه عن المراهقة؟

1

الرقم	الموضوع	الصفحة
19	ماذا تعني المراهقة؟	19
20	ماذا تعني بالمراهقة (Adolescence)؟	20
21	الفرق بين البلوغ والمراهقة	21
22	المراهقة مرحلة انتقالية حاسمة	22
23	اقسام المراهقة	23
26	خصائص طبيعية للمراهق لكنها تقلق الكبار	26
31	ابني تغيير...!	31
32	النمو الجسمي: التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو الجسمي	32
34	النمو العقلي: التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو العقلي	34
35	النمو اللغوي: التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو اللغوي	35
36	النمو النفسي: التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو النفسي	36
37	النمو الاجتماعي: التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو الاجتماعي	37

39	دور الأهل في مقابلة احتياجات النمو	الفصل الثالث
40	أولاً: دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو الجسمي	
42	ثانياً: دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو العقلي	
43	ثالثاً: دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو اللغوي	
44	رابعاً: دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو النفسي	
45	خامساً: دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو الاجتماعي	
49	مشكلات المراهقة	الفصل الرابع
53	1 - المراهقون يتحدثون (أموري الشخصية - أسراري - أسئلة المحقق - أصدقائي - ملابسني - وقتي - اقتناعي - الاعتذار لي - حريتي - مصروفي - تفوقي الدراسي - ابتزازي عاطفياً - سلوكيات أكرهها في والدي - واجبات اجتماعية - الخوف الزائد على - خوف بلا حدود - التمييز - التحيز - التدبذب - ثقتي بنفسني - قدوتي - حاجتي للاقتداء)	
64	2 - مشكلات أخرى (حوار وإنصات - الخلافات الوالدية - تسلط الأم) • مشكلات خاصة تشكو منها الفتيات (ماذا يريدان؟ - زينتي - صراحتي)	
68	3 - شكوى الآباء من الأبناء (ابني طبيعي أم...؟ - ابني تغير!! - لم تكن هكذا في سنه!! - يقول الخبراء... ولكن!! - الرقابة - سلطتنا!! - حيرة)	
73	بعض المشكلات التي يعبر عنها الآباء بخصوص أبنائهم: (عناد وتحد - التعدي على دور الأب - هل انتهت مهمة الآباء؟ - أصدقاء ابني - إدارة الوقت أم إضاعته - مصروف ابني - ابني والارتباط بالصحية الصالحة - بقرة حلوب)	
77	قواعد أولوية في التعامل مع ما يقلقنا من مظاهر المراهقة	
79	إرشادات للتعامل مع مشكلات البلوغ	
80	إدارة مرحلة المراهقة	
81	شهادات إدراك الآباء لتغيرات أبنائهم المراهقين	

89	ماذا يريد المراهق؟	الفصل الأول
91	أه كم نجهل احتياجات أبنائنا	
93	ماذا يريد المراهق؟	
94	• إدارة مرحلة المراهقة:	
94	1 - آباء غائبون عن أبنائهم	
95	■ 13 سلوكا يبعد الوالدين عن أبنائهم المراهقين	
97	■ 7 أمور تشغل الآباء عن أبنائهم	
98	2 - رحلة في أعماق عقل المراهق:	
98	■ احتياجات أولية وأساسية للمراهق	
99	■ متطلبات والدية تجاه الاحتياجات الأولية	
100	■ 5 منطلقات للحوار حول مرحلة المراهقة	
101	■ كيف يتحدث المراهق مع نفسه (9 حوارات ذاتية)	
102	3 - أجمل لحظة في حياة المراهق	
104	4 - ماذا يريد الأهل والمربون من المراهق؟	
105	■ 9 ممارسات لا تحقق المطلوب	
107	انفعالات المراهق	الفصل الثاني
109	العوامل المؤثرة في انفعالات المراهق	
110	كيف نتعامل بإيجابية مع انفعالات المراهق؟	
112	التوافق النفسي عند المراهق	
113	متى يكون الأهل السبب في إثارة الانفعالات السلبية لدى المراهق وتراكمها وكتبها؟	

- 114 15 أسلوباً سلبياً في ممارسات الوالدين يسبب تدميراً لشخصية الابن المراهق (الصراخ - التأنيب واللوم - الأوامر الكيفية - التهديدات - السخرية - الشتم - المقارنة - المبالغة في الوعظ - سوء الظن بالمراهق - الاتهام - العقاب والعنف - المن - التجريم - الانتقاد المستمر - التحذير)
- 121 ■ 6 مظاهر للعنف مع الأبناء
- 130 ■ 11 وسيلة لتحقيق المشاركة الفعالة بين الآباء والمراهقين

133

متى يحدث الصدام مع المراهق؟

الفصل الثالث

- 135 نتائج الصدام مع المراهق (التمرد والعدوانية - المقاومة الخفية - الانطوائية والاستسلام والضعف والطاعة اللامحدودة)
- 137 أضرار الصدام مع المراهق؟
- 138 مشكلة هروب المراهقين
- 140 متى يحدث الصدام مع المراهق؟
- 140 أولاً : طبيعة المتغيرات التي تعرفها مرحلة المراهقة
- 143 ثانياً : عندما نستخدم « لا » و « ممنوع »
- 146 ثالثاً : عندما لا نتفهم احتياجاتهم النمائية ولا نلبّيها أو ننمّيها .
- 149 رابعاً : عندما نعرض عليهم ما نريد بلغة الأمر المباشر
- 152 خامساً : عندما نطلب منهم فعل أشياء في وقت يمارسون فيه أشياء ممتعة
- 155 سادساً : عندما نركّز على اصطیاد السلبيات

159

حتى لا يحدث الصدام مع المراهق

الفصل الرابع

- 162 • كيف نتعامل معهم؟
- 163 • الحاجات النفسية للمراهق
- 165 • نصائح من ذهب
- 167 • إدارة مرحلة المراهقة
- 167 5 خطوات لتدريب المراهقين على الانضباط
- 169 6 أمور تحتاج للانتباه من الوالدين لانضباط الأولاد

الباب الثالث

3

173

تشجيع المراهق

الرقم	الموضوع	الفصل
175	تقدير الذات	الفصل الأول
176	ما هو تقدير الذات ؟	
178	بناء تقدير الذات	
183	أهمية التشجيع في حياة المراهق	الفصل الثاني
185	فما هو التشجيع ؟ وكيف نشجع المراهق ؟	
186	لماذا نشجع المراهق ؟	
188	على ماذا أشجع ؟	
189	ما هي أنواع التشجيع (المشجعات الغذائية - المشجعات المادية - المشجعات الرمزية - المشجعات النشاطية - المشجعات الاجتماعية)	
193	اكتسب صادة التشجيع	الفصل الثالث
195	1 - اكتب رسالة	
199	2 - عبر عن إعجابك	
200	3 - امدح الإنجازات	
202	4 - شجع المبادرة	
204	5 - مكافأة الذات	
207	6 - حافظ على صورتك	
209	7 - استخدم لغة الجسد	

الباب الرابع

4

مهارات الاتصال الفعال

211

215	دورة الاتصال	الفصل الأول
217	• دراسة علمية	
219	• عناصر عملية الاتصال	
220	• أنواع الاتصال	
221	• مقاييس الاتصال الفعال	
223	مهارة الحوار مع المراهق	الفصل الثاني
225	• لماذا نتحاور مع المراهق - 9 أسباب لمحاورة المراهق	
226	• كيف يكون حوارك إيجابياً؟	
227	• 9 خطوات لامتلاك مهارة الحوار	
229	• 5 مدمرات للحوار مع المراهق	
231	مهارة الإنصات للمراهق	الفصل الثالث
233	• المراحل التي تمر بها عملية الإنصات	
234	• 5 مواصفات للإنصات الإيجابي	
235	• 7 فوائد للإنصات الإيجابي	
236	• 10 طرق لتحسين مهارة الإنصات الإيجابي	
238	• تعلم .. مستويات الإنصات	
239	• وصفة لتفسير الناس منك	
241	• مع الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم	
245	مهارة إقناع المراهق	الفصل الرابع
247	• ما هو الإقناع ..؟	
248	• مجال الإقناع يكون بالداخل وليس بالإرغام	
249	• 15 خطوة لتكون مقنعاً ..	
251	• مع الرسول ﷺ المقنع	

257	مواصفات البيئة الداعمة	الفصل الأول
258	• ما هي البيئة الداعمة..؟	
260	مواصفات البيئة الداعمة التي نريد :	
260	أولاً : بيئة قائمة على الحب	
261	11 وصفة : الطريق إلى الحب	
264	ثانياً: بيئة قائمة على الحوار	
266	ثالثاً: بيئة تربي على تحمّل المسؤولية : 1 - التدريب على الاختيار 2 - التربية بالفشل 3 - مراجعة الذات 4 - لا تفرط في الدلال والحماية 5 - احترم خصوصيات المراهق وحقوقه	
275	رابعاً : بيئة تحمي المراهق من الوقوع في المقارنات	
277	خامساً: بيئة تجتنب الانتقاد	
280	• مع الحبيب المصطفى ﷺ	
281	• إمام يشتمني ويشتم المصلين يوم الجمعة	
282	سادساً: بيئة التوقعات فيها إيجابية	
284	سابعاً: بيئة تربي من خلال المواقف الحياتية	
286	ثامناً: بيئة تعلم المهارات الحياتية	
288	تاسعاً: بيئة تشجع المراهق على أن يكون هو	
289	• 3 خطوات لبناء تقدير ذاتي لدى ابنك	
290	عاشراً: مواصفات أخرى	

293	متى يحتاج المراهق للمساعدة؟	الفصل الثاني
296	نتدخل عند ظهور أحد المظاهر الآتية:	
296	1 - العزلة المبالغ فيها (عزلة طبيعية - عزلة مرضية)	
298	2 - الحزن والقلق والتوتر	
300	3 - التشاؤم والسلبية	
302	4 - انخفاض مفاجئ في الأداء المدرسي	
303	5 - فقدان المتعة بشكل عام	
304	6 - الإدمان	
305	7 - التخلي عن الأصدقاء	
306	8 - فقدان الشهية	
307	9 - عادات سلبية	
311	كيف نساعد المراهق؟	الفصل الثالث
312	إدارة مرحلة المراهقة	
312	13 سببا وجيها للمبادرة بطلب المساعدة	
318	• من الذي يتدخل؟	
321	• ماهية المساعدة؟ • تفهمهم أولاً • انصت لهم	
322	• غير الأجواء • حاورهم • قدم الحلول • أخبرهم عن تجربتك	
324	• غير الروتين • أشركهم في أنشطة • علمهم أن الأخطاء فرص للتعلم	
326	ما هي السلوكيات غير السليمة في مخاطبة المراهقين؟!	
328	المراجع	
331	الخاتمة	



ما الذي يجب
أن تعرفه عن
المراهقة؟



الفصل الأول

ماذا تعني المراهقة؟





المراهقة مرحلة انتقالية وحلقة وصل بين الطفولة والرشد

ماذا نعني بالمراهقة (Adolescence) ؟

المراهقة في لغتنا العربية ترجع إلى الفعل "راهق" والذي يعني دنأ واقترب، فاصطلاح المراهق من جهة اللغة يعني مرحلة الابتعاد عن الطفولة، والاقتراب من مرحلة الرشد والرجولة.

أما المراهقة في علم النفس فتعني التدرج والاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، والفرد يصل إلى اكتمال النضج في تلك الجوانب بعد سنوات عديدة قد تصل إلى الـ عشر سنين .

فهي مرحلة نمو جسمي وعقلي ونفسي واجتماعي متلاحقة ومتسارعة، ولذلك يحتاج المراهق إلى فهم خصائص مرحلة نموه ومشكلاته المتعددة الناجمة عن قلة خبرته في التعامل مع متطلبات النمو واحتياجاته النمائية .

الفرق بين البلوغ والمراهقة

أما

البلوغ (Puberté)

نضوج الغدد الجنسية، واكتساب معالم جنسية جديدة، تنقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد.

فالبلوغ يصاحبه تغيرات خارجية وداخلية في جسم المراهق ونفسه، ويقتصر البلوغ على ناحية واحدة من نواحي النمو الجسدي وهي الناحية الجنسية.



المراهقة (Adolescence)

فهي مرحلة وسط تقع بين سن الطفولة وسن الرشد، وهي مرحلة انتقالية ينتقل فيها المراهق وهو طفل - غير ناضج جسدياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً- إلى إنسان يتدرج نحو النضج الكامل، ومحاولة الاستقلال والاعتماد على النفس وإثبات الذات.



بلوغ مرحلة النضج الجسدي، لا يعني بالضرورة بلوغ مرحلة النضج العقلي والنفسي والانفعالي



المراهقة مرحلة انتقالية حاسمة

مع أن المراهقة مرحلة طبيعية، يجب أن يمر بها كل إنسان، إلا أن هذه المرحلة تعد حاسمة في حياة الإنسان المستقبلية:

لأنها مرحلة انتقال وحيرة وتغير فسيولوجي، وفيها تختلط المشاعر والانفعالات السريعة، فتظهر على المراهق أعراض مختلفة كالتمرد وسرعة الغضب والميل إلى العنف..

لأنها مزيج من الطفولة والشباب، ومرحلة التغيرات في النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، لذا كان الصراع الداخلي أبرز ما يميز هذه المرحلة.

لأن المشكلات والصعوبات التي يمر بها المراهق بحاجة إلى تفهم، وربما لا يحسن الكبار التعامل معها، وقد تترك تدخلاتهم أثراً عميقاً في شخصية المراهق المستقبلية.

لأنها مرحلة يتم فيها تبني القيم الخاصة، وتحديد الاتجاهات في الحياة، وتبني وجهة نظر أولية تجاه الأشخاص والأشياء والأحداث، ومعلوم أن التوجه نحو اكتمال النمو والاستقرار يبدأ قبيل البلوغ.

هامية وحاسمة لأنها تجربة فريدة من نوعها، يتعلم من خلالها تجارب وخبرات انفعالية ووجدانية واجتماعية.



أقسام المراهقة

المراهقة حسب العمر

يقسم العلماء مرحلة المراهقة إلى ثلاثة مستويات بحسب المرحلة العمرية التي يمر بها الإنسان، ولكل مستوى خصائصه النمائية:

المستوى	المرحلة	العمر بالسنوات	المرحلة الدراسية	مميزات المرحلة
الأول	المراهقة المبكرة	12 - 15	الإعدادي	تتميز بتغيرات بيولوجية سريعة
الثاني	المراهقة المتوسطة	15 - 18	الثانوي	تتميز باكتمال التغيرات البيولوجية
الثالث	المراهقة المتأخرة	18 - 21	الجامعي	يصبح المراهق إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات

المراهقة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية

ويقسم العلماء المراهقة بحسب تأثير الظروف الاجتماعية والثقافية في سلوكيات المراهق إلى ثلاثة أشكال:

1 مراهقة سوية خالية - نسبيًا - من المشكلات والصعوبات.

2 مراهقة انسحابية، وفي هذا النوع من المراهقة يفضل المراهق الانعزال والانسحاب بنفسه، والانسحاب من مجتمع الكبار والأقران.

3 مراهقة عدوانية، حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وغيره من الناس والأشياء.



المراهقون كما يراهم الكبار

لو توجهنا إلى عالم الكبار - الذين يتعاملون مع المراهقين- وسألناهم عن المراهقين كيف ينظرون إليهم ؟ لوجدنا إجاباتهم لا تخرج عن الآتي، وإن اختلفت التعبيرات:

- المراهقة مشكلة كبيرة، ومرحلة حرجة وصعبة.
- المراهق في نفور من الوالدين والأسرة والكبار، وصراع دائم مع المعلمين .
- المراهقة أزمة حقيقية لأنها تمثل حالة صراع دائم مع القيم السائدة في المجتمع.
- المراهق قاصر ويجب أن نبقى الوصاية عليه.
- المراهق يدمن الوقوف على أبواب مدارس البنات، وخياله مليء بقصص الانحراف والشذوذ.
- المراهق مدمن للتلفزيون والإنترنت والسينما والتدخين ورفاق السوء.
- مطالب مادية كثيرة.
- قلة أدب وملاحقة للموضة، والتصرف بفوضوية.

هذه إجابات متعددة من كبار يعبرون من خلالها
عن الصورة التي يحملونها عن هذه المرحلة...

والسؤال



ما مدى دقة الصورة التي يرسمها
المجتمع لهم؟

ولماذا؟

وكيف تؤثر في تعاملنا
معهم...؟

في
بيتنا مراهق!!
في بيتنا صرصور!!

طلبت مني إدارة الاستشارات العائلية بوزارة العدل بدولة
الكويت برنامجا عن فن التعامل مع المراهقين تحت اسم
(في بيتنا مراهق!!) فرفضت العنوان التي اعبرته الأخت
المنسقة إبداعيا...

فقلت لها نعم هو إبداعي ولكن وراءه تصور
وفلسفة لا تنسجم وفلسفتي وأفكاري ... فهو
يدل على أن في البيت مصيبة أو قنبلة قابلة
للتفجير أو حشرة مثل الصراصير... بينما
تصوري أن المراهق نعمة بالبيت ومنتعة للكبار
ومصدر سعادة... وهذا ما أشرحه في برامجي
حول المراهقة...

خصائص طبيعية للمراهق لكنها تقلق الكبار

هناك خصائص طبيعية تنسم بها مرحلة المراهقة وهي ضرورة تفضيها المرحلة ولكن غالباً ما تواجه شكوكا واعتراضات من الكبار يصل للتشكيك في سلوك الولد أو في شخصيته السوية...

المراهق يجد صعوبة في التعبير ولا يتفاعل مع الآخرين، ولا يشاركهم مشاعرهم.

المراهقة مرحلة هدوء حركي يتم تعويض كثرة الحركة الطفولية بالعنف اللفظي الكلامي والزود العنيفة.

المراهق بحاجة ماسة إلى الاختلاء بنفسه ولذلك قد تجده يغلق عليه ابواب غرفته أو يطيل المكوث بالحمام (الخلوة حاجة ماسة لكل مقبل على مرحلة مصيرية مامة بالحياة لأنها قرصة للتأمل وهذه سنة الأنبياء قبيل الرسالة).

المراهق يبدى حساسية مفرطة إذا لم يجد من يتفهم مشاعره.

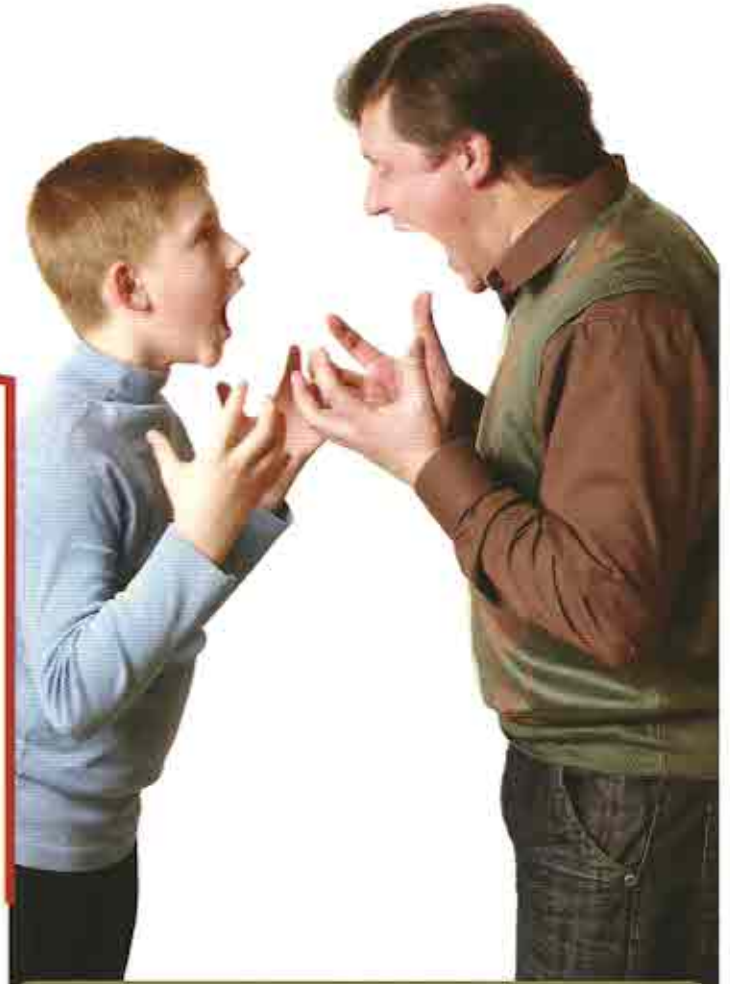
المراهق يعيل إلى الفوضى وقلة الترتيب، ويخطئ الكثير من الآساء والأهسات عندما يرغمونه على الترتيب والنظام الدقيق، إذ يفوتون عليه فرصاً عديدة في اكتساب مهارات اجتماعية وفكرية وقدرات أساسية هي أهم من صفة الترتيب والتنظيم لا سيما في هذه المرحلة.

يميل المراهق - غالباً - إلى مصادقة من هم أكبر منه سنّاً «التطلع للمرحلة المقبلة من عمره». ولذلك جاءت وصية الإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهه (صاحبوهم سبعا)





الكبار مطالبون بتفهم خصائص مرحلة النمو والعمل على توجيهها بشكل إيجابي بدل تركها لتوجيه الآخرين ممن لا يؤمن شرهم...



يرفض المراهق الأوامر دون مبررات، وغير مستعد لتحمل المسؤولية التي تفرض عليه فرضاً دون بيان القيمة المضافة من ورائها.

يميل المراهق إلى المنافسات والتحديات والمغامرات، ولذلك ينبغي توجيه هذه النيوں إلى محفزات بناءة قبل أن تتحول إلى مدمرات في عالم العلاقات مع الأقران.

يكثُر المراهق من التساؤلات وإثارة الإشكاليات، وهذه خاصية ونعمة من الله تعني استعداده ورغبته في التعلم واكتساب الخبرات والاستفادة من تجارب الكبار.

”مهيتنا أن ننقل المراهق من مرحلة الطفولة والاكتمالية والسلبية، إلى مرحلة الرجولة والعصامية والمسؤولية، ولكن بتدرج وحكمة“

أمنية



كم أتمنى على كل من يتعامل مع هذه الشريحة أن يضعوا
المراهق في مكانته الحقيقية، فهو لم يصبح رجلاً بعد، وإن
كان يرى نفسه كذلك، وهو ليس بطفل، وإن كانت بعض
تصرفاته توحى بذلك، لذا لا يمكن الاعتماد عليه كرجل
ناضج، أو محاسبته كرجل راشد.

تناقض



من أخطاء الآباء والأمهات ..

تعاملهم مع المراهق بتناقض ..

يجعله متذبذبا لا يدري أين يصنف نفسه...

هل هو بقايا طفل أم رجل ناضج...؟

وتناقض الكبار يكمن في معاملته باعتباره بقايا طفولة ومطالبته في

الوقت نفسه بسلوك الرجال...

حدد أيها المربي أولا رؤيتك لابنك المراهق وعلى ضوءها طالبه بما

تتوقع منه....

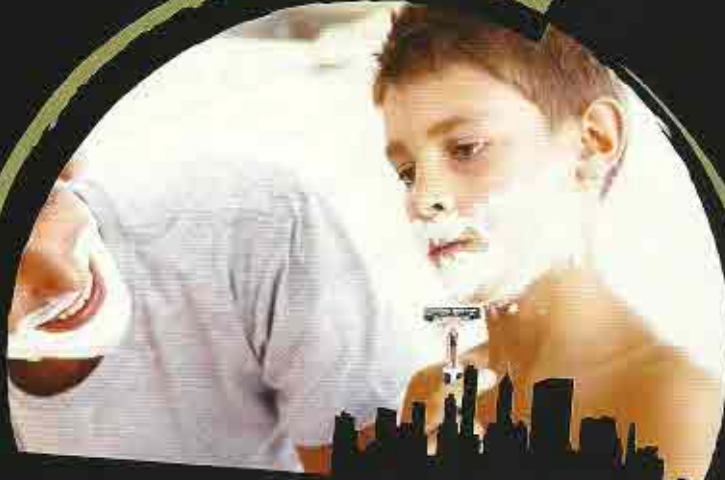
هل هو طفل تمارس وصايتك عليه، إذا عامله باعتباره طفلا ولا تطالبه

أن يتصرف كما يتصرف الرجال أو الكبار

أم هو رجل ناضج أو بنت ناضجة؟ إذا عاملها معاملة الرجال والنساء ...

2

الفصل الثاني



ابني تغير...!



نتيجة لدخول الإنسان فترة المراهقة، تظهر عليه مجموعة من التغيرات المختلفة والمتسارعة في الوقت نفسه، تغيرات في النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي واللغوي وطرق التعبير، فما هي أبرز تغيرات النمو التي تظهر على المراهق؟

«المراهقة في الإسلام هي مرحلة النضج والرجولة، وهي سن التكليف والنشاط والإنتاجية»

التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو الجسمي:

النمو
الجسمي

البلوغ

وهو عبارة عن تغيير فسيولوجي يتناول الفرد بكامله، وفيه تنضج الغدة التناسلية ويكتسب الطفل معالم جنسية جديدة تنقله إلى مرحلة الرشد.



«البلوغ هو الفترة التي يتحول فيها جسم المراهق من جسم الطفل إلى جسم الإنسان البالغ»



ظهور الشعر في عدة أماكن من جسم المراهق، خاصة الشعر الأسود.

زيادة في الطول (15-20) سم خلال سنة واحدة، وزيادة في الوزن (18-22) كغم خلال سنة واحدة.

متوسط سن البلوغ عند البنات من (12-13) سنة، ومتوسط سن البلوغ عند البنين من (14-15) سنة.

زيادة في خشونة الصوت عند البنين والحدة عند البنات.

زيادة في حجم الأعضاء الجنسية الثانوية الداخلية.

زيادة في حجم الأعضاء التناسلية بما يعادل 90%.

زيادة في القدرات الحركية مثل الاتزان، سرعة رد الفعل والتوافق العضلي العصبي، والتركيز.

الاحتلام عند البنين والحيض عند البنات.

كبر حجم الصدر عند الفتاة.

النمو
العقلي

التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو العقلي

خيال المراهق في هذه المرحلة يكون واسعاً وخصباً، مما يترتب عليه ظهور ما يسمى بـ "أحلام اليقظة".

تزداد قدرة العقل على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا مثل التخيل.

نضج القدرات العقلية ونمو الذكاء بشكل عام.

نمو القدرة على التذكر المبني على الفهم والاستيعاب.

نمو قدرة المراهق على الانتباه كما ونوعاً ومدة زمنية أطول.

القدرة على تفسير الأحداث والمواقف المحيطة، وإصدار الأحكام عليها.

ظهور بعض المحددات والضوابط لتفكيره.

زيادة الحرية في التفكير، مع دقة ونضج أكبر.

ظهور التوافق بينه وبين ما يحصل في البيئة المحيطة.

يتوقع ردود الفعل من الآخرين نحوه مبكراً ويتنبأ مسبقاً بنتائجها.

يصاحب النمو في هذه المرحلة اهتمام المراهق بالقصص والحكايات، وأخبار المشاهير.



”اللغة هي
الأداة الأثر
فاعلية في
التواصل بين
الناس، فأحسن
تعليمها لابنك“



التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو اللغوي:

النمو اللغوي

نمو القدرة على محادثة الذات أو مخاطبة النفس، إما للتأنيب أو الاعتراض، أو مجرد مخاطبة ومحادثة النفس حول ما حدث له خلال يومه - وهي عبارة عن محادثة هادئة غير معلنة.

ظهور الكلام المسموع، والقدرة على التعبير عند الارتياح والرضا (التعبير عن المشاعر).

الكلمات لا تعبر دائماً عن كل ما يدور بنفسه.

استخدام العبارات القصيرة والردود غير المقنعة عند عدم رضاه عن شيء معين.

يأخذ المراهق وقتاً كبيراً في الكلام، خاصة عند التحدث في أمور تخصه.

أكثر انطلاقاً في الحديث والتعبير مع أقرانه وأصحابه من أسرته.

التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو النفسي:

النمو
النفسي

القدرة على التعبير عن الانفعالات
الإيجابية (السرور) والسلبية
(الحزن) بصورة واضحة.

زيادة في حدة الانفعالات بشكل عام خاصة عند التوتر الشديد (الصدامات
التي قد يتعرض لها بالبيت أو المدرسة أو مع الأقران...) وعدم الرضا مثل
قضم الأظافر - التدخين (أحياناً) أو الرغبة في التدخين - عض الشفتين.

الرغبة في الاستقلالية والتخلص من الوصاية
الأبوية، والميل إلى الاعتماد على النفس.

زيادة في القلق: وهو عبارة عن نقص في
الشعور بالسعادة وإدراكها ينتج عنه زيادة
التوتر والقلق لدى المراهق.

بعض الأنباط الانفعالية لهذه المرحلة:

الخوف

بسبب أمور مادية أو اجتماعية أو نفسية.

الغضب

ويزداد هذا الانفعال عند تعرضه للسخرية والاستهزاء، الإهانة والظلم ... الخ.

الخيرة

وهي عبارة عن انفعال يحفز عند الشعور بالتهديد أو النقص أو عند المنافسة.

الحب

هو رد فعل انفعالي ينشأ من خلال الارتباطات السارة، ويسببها: الاتصال الدائم وقضاء
الحاجات والخدمة والسلوك الحسن وهو حاجة نفسية تحتاج لإشباع إيجابي.

المراهقة مرحلة
تتناقض فيها
الأحاسيس
وتضطرب فيها
المشاعر



التغيرات التي تظهر على المراهق في ناحية النمو الاجتماعي

النمو الاجتماعي

الحاجة للتقليد: تقليد الآخرين سواء يعلم أو يغير علم، خاصة الشخصيات البارزة كالمشاهير.

الميل الشديد للشللية وحب الانتماء إلى مجموعة شبابية مماثلة.

بروز شخص واحد كصديق مقرب، من الممكن أن يتبدل بين فترة وأخرى.

علاقة قوية أو ضعيفة مع الراشدين حسب نوع الخبرات والمواقف التي تحدث بينهم.

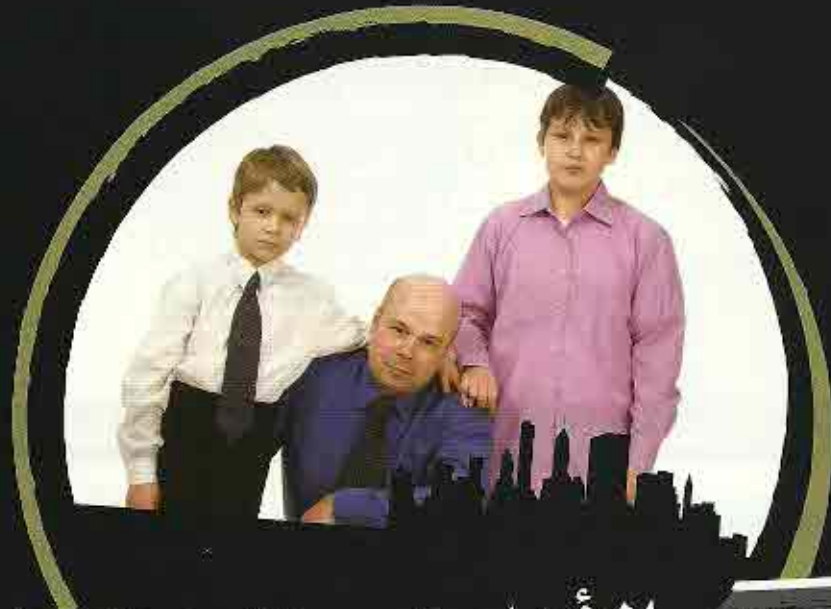
التأثر بالمجموعات التي يتعامل معها المراهق، سلباً وإيجاباً.

حب مشاركة الوالدين في اتخاذ القرارات مثل أماكن وأوقات الخروج من المنزل للزيارات والرحلات.

حب مشاركة الوالد مسؤولياته، مثل الديوانية أو المجلس للفتيان وأمور المنزل للفتيات.

3

الفصل الثالث



دور الأهل في مقابلة
احتياجات النمو





دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو الجسمي

أولاً

- فهم المرحلة وما يحدث بها من تغييرات، مع معرفة نسبة التغيير الذي يحدث .
- توضيح تغييرات المرحلة للمراهق بما يتناسب مع سنه.
- التدرج في تعليم المهارة الحركية والحرص على رفع مستوى اللياقة البدنية.
- عدم وضع المراهق في مجموعات غير متكافئة من حيث القوة ومستوى المهارة .
- عدم السخرية من نموهم الجسمي، واختيار اللبس المناسب.
- التوجيه في كيفية ممارسة العادات اليومية مثل شغل وقت الفراغ أو العمل والدراسة.....
- عدم دفع الشاب إلى أداء أو فعل ما هو أكبر من طاقته وقدرته .
- تعليمه العادات الحركية السليمة مثل استقامة الظهر، والجلوس السليم على مكتب الدراسة، وكذلك الطريقة الصحيحة لحمل الحقيبة الدراسية .
- تعليمه وسائل الوقاية من الأمراض بأنواعها .
- تنمية الثقافة الدينية لديه .

متى
يحتاج المراهق
إلى استشارة
الطبيب؟



بالنسبة للفتى المراهق يفضل مراجعة الطبيب إذا:

ظهر حب الشباب بكثرة.

تغير حجم الثدي، أو ظهرت إفرازات غير طبيعية من الثدي.

تأخرت الزيادة في طول القامة .

ظهرت آلام في منطقة أسفل العانة دون سبب أو مرض.

تحدّب الظهر أو انحنى دون سبب مثل الإصابة أو غيرها .

الاحتلام المبكر قبل سن 11 سنة أو تأخره إلى أكثر من سن 15 سنة .



بالنسبة للفتاة المراهقة يفضل مراجعة الطبيبة إذا:



ازدادت كمية الشعر في الجسم، خاصة الوجه .

نزلت كمية كبيرة من الدم لمدة تزيد عن 5 أيام .

تأخرت الدورة الشهرية (الحيض) بدون سبب .

ظهرت الآم وتقلصات حادة في المنطقة أسفل البطن أثناء أو بعد الدورة .

تأخرت زيادة طول القامة .

ظهر حب الشباب بكثرة .

الحيض مبكراً قبل سن 10 سنوات، أو تأخره إلى سن 14 سنة .

ثانياً دور الأب، والمربين في مقابلة احتياجات النمو العقلي

معرفة وملاحظة نوع الذكاء عن طريق الاختبارات المختلفة أو الملاحظة السلوكية

التخطيط والتوجيه المهني المبكر للمراهق (اكتشاف المواهب وتنميتها والميول العلمية والأكاديمية)

لا يطالب أن يعمل أكثر مما تسمح به قدراته وإمكاناته والتركيز على تنمية القدرات

عدم دفعه ليتفوق على قدراته وإمكانياته ليكون مثل غيره من إخوته أو أقرانه.

بناء دوافع تحفيزية ليتقدم خطوة إلى الأمام مقارنة مع موقعه الحالي فقط بعيداً عن أجواء المنافسات والمقارنات مع غيره.

العمل معه من حيث مستوى خبرته ومستوى تدريسه والرقى به حتى الكفاية والكفاءة.

تجميع المراهقين في مجموعات شبه متكافئة ومتوازنة في القدرات الفكرية والثقافية والذكاء .

عدم اتهامه بالغباء أو الانتقاص من قدراته أو نعتة بالسوء والألفاظ المشينة، بل تشجيعه والنهوض به



دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو اللغوي

ثالثا

عدم تكذيب المراهق إلا عند التأكد من ذلك بشرط عدم مس ذاته أو تجريحها .



التدريب على الكلام والإلقاء بصوت مسموع في سن مبكرة .



عدم الاستهزاء عند التأتأة، أو التردد أثناء الكلام .



عدم المقاطعة السريعة أثناء حديثه .



الاستماع والإنصات له أكثر من التكلم (تذكر: أن الله قد أعطانا أذنين لننصت وفما واحدا بخاوية القدرة على إغلاقه). (أن أبناءنا يكبرون بإنصاتنا لا بكلامنا).



عدم تصيد الأخطاء اللفظية بل تشجيعه على الكلمات السليمة والمحبية .



التحدث أمام المراهق بالكلمات والعبارات الطيبة حتى يعتاد عليها .



الحديث بصوت عادي وهادئ والبعد عن الصخب والصراخ والعصبية .



دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو النفسي

رابعاً

عدم تزديد الجانب السلبي من سلوكه كثيراً حتى لا يصدقه فيتقمصه .

منح المراهق فرصاً للتعبير عن النفس ، (كتابي ومنهجي : مهارات الحياة الوجدانية يعد منهجاً للتدريب على اكتساب مهارات الحديث والتعبير عن النفس بمختلف مكوناتها الروحية والعقلية والوجدانية والمادية)

اهداً أولاً قبل أن تبدأ حواراً معه : عدم التحدث أو النصيح أثناء حالة الغضب أو أي انفعال شديد .

توظيف وإبراز الإيجابيات التي يتمتع بها المراهق .

عدم الاستهزاء بالمظهر الخارجي للمراهق .

المواظبة على المصارحة وحسن الاستماع .

تغيير المكان وشكل الغرفة عند ظهور حالة الحزن الذي قد يتطور إلى اكتئاب أو توتر عالٍ .

الصبر وتفهم انقلابات المزاج لدى المراهق لأن حالته النفسية تتغير بسرعة ..

إشعار المراهق بالأمن والاطمئنان، والعمل على إشباع هذه الحاجة الهامة والتي إذا افتقدتها المراهق اختل توازنه، وظهرت عليه علامات من مثل الانطوائية الشديدة أو فقدان الشهية أو العدوانية أو بعض العادات السلبية (قضم الأظافر أو مص الأصابع أو ضرب الأسنان والشد عليها أثناء النوم... إضافة إلى العنف اللفظي المبالغ فيه).

العدل في المعاملة بين الإخوة والأخوات أو بين التلاميذ أو الطلبة ... إلخ .

إبراز مشاعر الحب والتعبير عنها بجميع الوسائل .

القدوة الحسنة في العلاقات مع المراهق لنيل إعجابهِ .

توفير الحاجات والخدمات الأساسية .

دور الآباء والمربين في مقابلة احتياجات النمو الاجتماعي

- 1. مساعدة المراهق في تحديد الصحة الصالحة واختيارها .
- 2. عدم رفض أصدقائه أو اتهامهم، بل رفض سلوكهم وتصرفاتهم .
- 3. البعد عن الاتهام الشخصي أو مس الذات .
- 4. تعليمه المهارات الاجتماعية وأسلوب الاتصال الفعال .
- 5. إتاحة الفرص للمراهق لممارسة المسؤوليات الاجتماعية لمساعدته على الاندماج في المجتمع .
- 6. تعليمه مهنة أو مهارة تعطيه الفرصة للبروز أمام المجتمع، وكذلك للاستقلالية والكفاية .
- 7. احترام رغبة المراهق في التحرر والاستقلال دون إهماله، مع مراعاة توجيهه بشكل غير مباشر وعدم إشعاره برفض الإرادة عليه .



مرحلة المراهقة مرحلة ممتعة لأبنائنا وبناتنا، فلنجعلها ممتعة في حياتنا ومصدرا لسعادتنا وهذا يتحقق بتحقيق الحاجات التالية لهم:



شعاري دوما
 في التعامل مع
 الأبناء: بالحوار
 نتفادي الصراع،
 وبالصدقة نبني
 العلاقة، وبالحب
 نصنع المعجزات.

إشراقة



افهموني !!

المراهق يحتاج إلى من يفهم حالته
النفسية ويراعي احتياجاته،
ولذا فهو بحاجة إلى أب صديق ناضج
يجيب عن تساؤلاته بفهم وتعقل..
صديق ينصت إليه حتى النهاية دون
مقاطعة أو سخيرية أو تشكيك..

3

الفصل الرابع

مشكلات المراهقة



”إن المراهقة فترة
تستحق أن تكون
موضوع اهتمام علم
النفس بالأمه“

ستانلي هول

نتيجة

التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية والعقلية المطردة التي يمر بها المراهق، تظهر عليه عدة سلوكيات وتصرفات تسميها مشكلات المراهقة. بعضها يصنف على أنه طبيعي ومشارك بين بني البشر والبعض الآخر قد يتطور في البيئة غير الصحية ويصل إلى درجة الخطورة، بسبب نتائجها وأثاره على حياة المراهق وسلوكه، وبين الطبيعي والخطر هناك سلوكيات مختلفة، فما هي أبرز تلك المشكلات التي ترافق مرحلة المراهقة؟ وما هي القواعد الأولية للتعامل الإيجابي مع تلك السلوكيات؟

خصائص عامة لمرحلة المراهقة (تقلق الآباء والأمهات وهي طبيعية من مقتضيات مرحلة النمو)

	<p>يصبح المراهقون أكثر احتياجا للرعاية بعد وصولهم الثالثة عشر بعد أن كانوا أقل حاجة لها قبيل اقترابهم من سن الثانية عشر.</p>		<p>صعوبة التعبير عن المشاعر والأفكار والهموم.</p>
	<p>يبدأ المراهقون في توجيه الكثير من الطاقات المكتسبة من العالم الخارجي إليهم.</p>		<p>قلة التفاعل مع الآخرين أو مشاركتهم عواطفهم.</p>
	<p>عادة ما يصبح المراهقون محور اهتمام أنفسهم بشكل كبير.</p>		<p>مرحلة هدوء حركي وتعويض القوة في الحركة بالكلام والردود العنيفة.</p>
	<p>عادة ما يصبح المراهقون محور اهتمام أنفسهم بشكل كبير.</p>		<p>الحاجة المناسبة إلى الاختلاء بنفسه (الانطوائية).</p>
	<p>يميل الكثير منهم إلى قضاء معظم الوقت في مشاهدة التلفزيون أو النوم أو القيام بالأنشطة التي لا تتطلب الكثير من الجهد.</p>		<p>الحساسية الزائدة أحيانا.</p>
	<p>يحاول المراهقون لغت انتباهنا بالأساليب التي تتطلب ردود فعل من جانبنا.</p>		<p>الميل إلى الفوضى وقلة الترتيب.</p>
			<p>الميل إلى مصادقة من هم أكبر منه سناً « التطلع للمرحلة المقبلة من عمره ».</p>
			<p>رفض الأوامر الكيفية دون مبررات.</p>
			<p>الميل إلى المناقشة والتحديات.</p>
			<p>الإكثار من التساؤلات والإشكاليات.</p>
			<p>بناء الاتجاهات والمواقف.</p>
			<p>سرعة الانفعال وكثرة القلق.</p>

تذكر: غالبا ما تصاحب المراحل الانتقالية بعض المشكلات أو التحديات التي تشكل مصدرا لإزعاج الآخرين..



التمرد على القوانين والمبادئ والعادات والتقاليد.



الانطواء والانعزالية وحب الاختلاء بالنفس والتأمل في الذات.



سرعة الانفعال "الترقزة" وسرعة الاستئثار والغضب والميل إلى العنف.



السلوك المزعج الذي يأخذ أشكالاً وصوراً متعددة مثل إيذاء الآخرين، تخريب الممتلكات، السرقة، التدخين، الصراخ والتلفظ بالألفاظ النابية..



البحث عن المتعة الجسدية بدءاً من النظر إلى الصور العارية، انتهاء إلى ممارسات أخرى غير سوية..



ظاهرة الكذب واختلاق القصص والروايات.



الشعور بالنقص والدونية واحتقار الذات ونعتها بأوصاف سلبية.



الشعور بالخجل والخوف من المواقف الاجتماعية وتجنب العلاقات خارج الأسرة.



ظاهرة الميوعة والانحلال ومحاولة التخلص من معالم الهوية الجنسية (الرجولة أو الأنوثة).



ظاهرة التقليد الأعمى المتعددة والمتذبذبة بلا هدف واضح.



مشكلة الأصدقاء والانتماء للشلة..

أبرز المشكلات المرافقة لمرحلة المراهقة

في البيئة التربوية التي يكثر فيها الصدام مع المراهق، أو الضبط الزائد من جهة، أو يكثر الإهمال والتدليل، تظهر علامات لمشكلات عميقة تحتاج لعلاج خاص للبيئة قبل المراهق، وهذه العلامات الدالة على وجود مشكلات عميقة لدى المراهق قد تكون في العلاقة أو في الشخصية أو في الدوافع...

” المراهق لا يمكنه التخلي عن السلوكيات السلبية إذا لم يحتوه الكبار
ويصل لقناعة تجعله يستوعب آثارها السلبية“

المراهقون
يتحدثون

1

افهموني...!



سنحاول هنا توضيح بعض نقاط الخلاف بين الأبناء والآباء من وجهة نظر الأبناء، وهذا لا يعني صحة ما يراه المراهق دوماً، ولكن محاولة لفهم خريطة تفكيره لنرى الأمور من زاويته لا من زاويتنا... وهذه خطوة إيجابية نحو فهم طرق تفكير المراهق.. وقد تحدث جوزيف صابر في كتابه «مراهقة بلا مشاكل» عن شكاوى الأبناء من الآباء وشكاوى الآباء من الأبناء، ويُن اختلاف اللغتين بينهما مما يصعب معه إحداث تواصل إيجابي بين الطرفين..

٢٢ نقطة استفهام لدى المراهق تجاه والديه

أموري الشخصية



أسي وأسي يتدخلان في كل أموري الشخصية، وفي كل قراراتي، واختياري، يدعوني قلة خبرتي، واستناداً إلى المثال المعروف «أكبر منك بيوم يعرف أكثر منك بستة» ومع احترامي الكامل لوالدي ومحبيتي لهما وتقديري لخبرتهما إلا أن كل هذا لا يمنع من أن أكتسب خبرتي بنفسى، حتى أتدرب على اتخاذ القرارات وحدي، وأشعر بخبرتي في حياتي.

أسراري



لا أنهم معنى رغبة أبي وأمي في معرفة كل أسراري؟ فيما يريدان أن يفتحوا خطاباتي، ويستصمعا إلى مكالماتي التليفونية، ويحاصرانني بالأسئلة عن أصدقائي.

أسئلة المحقق



إنهما يريدان مني أن أطلب الإذن عند رغبتني في استخدام التليفون، وطبعاً يرتبط الإذن بأسئلة معروفة، واستحواب شاحنة من التي تريد أن تكلمه؟ وإماناً؟ وهل هذا ضروري؟ لقد تكلمت عدة مرات اليوم أنك تطيل الحديث في التليفون وهذا يكلفنا كثيراً. الحق وإنا عطفيت بكلمة «بالأسئلة» تلاحقني من؟ وإماناً؟ لقد حدثك مرتين اليوم؟ وإماناً لا تؤجل الحديث حتى التفتيح؟ وإماناً تخفض صوتك وأنت تتحدث؟ وإماناً تتقل التليفون إلى محرنك؟



أصدقائي



أما اختيار أصدقائي فيخضع لرقابة أيضاً فهذا ولد تافه، وذلك صديق يصعب وقتك، وهذا صديق وصولي ورفعي، وذلك صديق ليس من مستواك. الحق وقد يكونان على حق أحياناً، لكنهما يطلبان مني مقاطعة أحد أصدقائي فوراً وبدون سبب.



ملابسي



أنا اختار ملابس فكرياً ما يؤدي إلى معارك كلامية. فهما يريدانني أن ألبس ما يعجبهما لا ما يعجبني، وهل يمكن أن ألبس ما يختارانه لي، وأبدو أمام أصدقائي كالبيغاء الملون، أو أبدو متخففاً؟ فهما يصدران على اختيار الملابس والأحذية «المتينة» بغض النظر عن شكلها ولونها، حتى لا تبلي سريعتاً.

وقتي



كما أن هناك مشكلة أخرى هامة هي طريقة تنظيم وقتي: فوالدي يتوقعان مني أن أتذكر وأدرس لمدة أربع وعشرين ساعة يومياً، دون أن أخرج أو أمارس رياضة، أو أقابل أحداً، أو أشاهد برنامجاً في «التلفزيون»، وبالتالي فهما لا يريدانني أن أمارس أي هواية أقتناء الدراسة لأنها تصعب وقتي، بل ويقدران لي ما أتذكره، وما يجب أن أركز عليه، والدروس الخاصة التي أحتاجها أو لا أحتاجها.



اقتناعي



أنا أعاني من السلطوية: فوالدي يريدان أن ألتزم الأوامر دون مناقشة؛ فليس من حقني أن أقول «لماذا» بدعوى أنني لا أعرف مصلحة نفسي، وأنه ليس من الأدب أن أناقشهما. أنا لست مطلقاً، فأنا أريد أن أقتنع حتى أفعل ما يريدانه عن الاقتناع وليس عن اضطرار.

الاعتذار لي

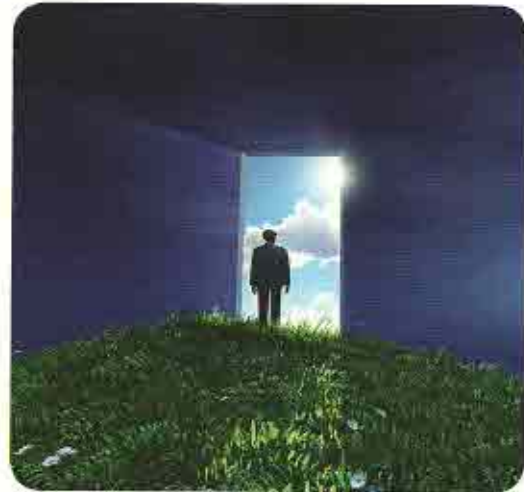


وإن سمح لي أحياناً بالمناقشة فلا أجد عندهما أسباباً مقنعة، بل هي أوامر، وقد يقدمان أمثاراتاً واهية، وحتى لو شروحت لهما وجهة نظري في الأمر فهما لا يريدان الاعتراف بالخطأ، أو التراجع عن الأمر، ظناً منهما أن هذا يقلل من قيمتهما، أو أن هذا دليل ضعفهما.

حريتي



أما عن حريتي في هذه المرحلة فأنا أريد أن أستمتع بمساحة معقولة من الحرية نعم قد أخطئ وأحتاج في هذه الحالة إلى توجيه وإرشاد حتى أتعلم. فوضعي يشبه شخصاً يريد أن يتعلم السباحة فينزل إلى البحر بحيث لا يتعدى مسافة معينة، كما يقف المدرب على الشاطئ ليتدخل عند اللزوم لكن لا مانع أن ينجح هذا الشخص مرة ويفشل مرة أخرى حتى يجيد السباحة.



ما مدى حريتي في البيت، أقارن بين أبي وأباء زملائي فأرى أبي قاسياً متعنثاً.. مهما كان منطقته في الحفاظ على حياتي، ومستقبلي وسمعتي. لكم أتمنى لو كان لي أب متفهم، أناقشه ويناقشني.

قد أكون مخطئاً في المقارنة، وقد يكون لأباء زملائي أخطاء كثيرة لا أعرفها لأنها غير ظاهرة. لكن كنت أتمنى أن يكون أبي أنموذجاً للأب المثالي فأفتخر به أمام زملائي. إنني أعترف أنه يحبني جداً، كما أعترف أنني أحبه وأخاف عليه، ولا أريده أبداً أن يكون أقل من أي أب آخر.



مصروفني



هناك مشكلة أخرى هي مشكلة مصروفني اليومي أو الشهري: فأنا أخذ مبلغاً صغيراً وعندما أناقش والدي يقول لي: « احمد ربك: فأنا في مثل سنك كنت أحصل على دينار (درهم - ريال...) واحد فقط» وكأنه لا يعرف أسعار هذه الأيام

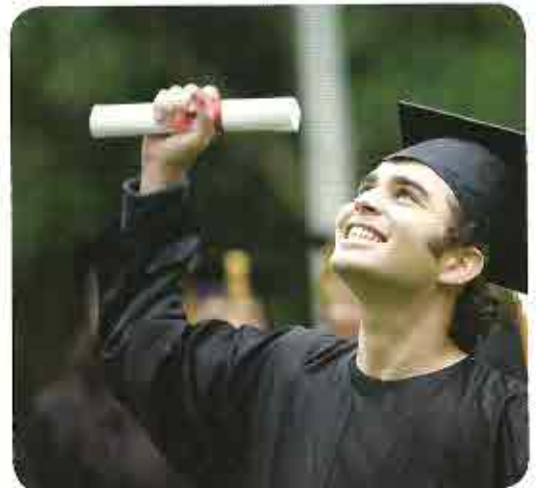
أنا لا أريد أن أبدو مفلساً أمام أصدقائي. فصديقي الذي يدعوني لشرب «عصير» أو لتناول «ساندويتش» معه يتوقع مني المعاملة بالمثل. لكن كيف والمصروف ضئيل؟

أنا أعرف العبء الواقع على دخل والدي، كما أعرف أنه لا يريد أن يعطيني مصروفاً كبيراً حتى لا أنحرف، لكنني أريد حل هذه المعادلة الصعبة بما يرضي كل الأطراف، والأغرب من ذلك أن والدي يريدان مني تقريراً عن أوجه الصرف: فإذا ذكرت لهما ما صرفته يقومان بلومي لأنني بذرت هنا أو هناك.

تفوقي الدراسي



يتوقع مني والدي أن أكون الأول في دراستي دائماً. وهما لا يعترفان بأي سبب يمنعني من الحصول على المركز الأول، بل ويقارنان بيني وبين أحد إخوتي أو جيرانني أو أصدقائي. إنهما لا يعرفان أن لكل إنسان قدرات معينة، وأن المطلوب استخدام هذه القدرات بأقصى ما يمكن، لكن ماذا يحدث إن توقع كل أب أن يكون ابنه الأول؟ من سيكون الثاني والعاشر والأخير...؟



ابتزازي عاطفيا



والحوار دائماً يكون هكذا:

- أنا أضرك عليك ولا أسأل بشيء
- أنا ألبي كل طلباتك
- أنا أشتري لك أي كتاب تطلبه
- ماذا ينقصك؟
- هل أنت أقل من فلان أو فلانة؟
- فعادة أقول لأبي عذرتك؟

سلوكيات أكرهها في والدي



أنا أكره من سلوك والدي بعض الأمور، لكني لا أستطيع أن أبلّغ بها إليهما؛ لتلا يتهماني بسوء.

الأب

2 الاستبداد المتطرف

الاستبداد المتطرف. فارتكاب خطأ بسيط يسبب مشاكل كثيرة، مثلاً قد أفقد قلماً في المدرسة، أو أكسر كوباً، فأفاجأ بسيل من الشتائم والالتزامات.



1 التوبيخ المستمر

التوبيخ المستمر على كل صغيرة وكبيرة، وعدم ملاحظتهما لأي شيء حسن أو صالح عمله. فأنا لا أتوقع منهما دائماً إلا التوبيخ.

نوع العقاب الذي يوقعانه علي في حالة الخطأ. فلم أعد صغيراً حتى يضربني أبي أو أمي، وإن رفضت هذا أتهم بسوء الأدب أو عدم الاحترام لوالدي.

وهناك عدة وسائل يعاقباني بها مثل: منع المصروف أحياناً، المقاطعة وعدم التحدث معي، منعي من الخروج أو ممارسة رياضتي المفضلة، منعي من استخدام التليفون... الخ.

ولعل أسوأ أنواع العقاب، وأشدّها على نفسي، هو ذلك العقاب الذي يوقع علي أمام أصدقائي فأبدو في نظرهم طفلاً صغيراً تافهاً وبلا شخصية.



فرض الرأي بدون تفسير ولا مبررات: «أنا قلت هكذا وبس».

الشك والارتياب

5

إذ أشعر أنني محاصر بأئلة ونظرات كلها شك فيما أقول أو أفعل مثلاً:

وتصوروا
معني إن
حدث هذا..
ماذا يكون
موقفي
أمام
صديقي؟



الوالد: أين ذهبت اليوم؟

الشاب: ذهبت لزيارة صديق.

الوالد: لماذا لا تقول الصدق.

الشاب: هذا هو الصدق.

الوالد: لا إنك لم تذهب. هل اتصل بصديقك لأسأله؟

(هذه المشكلة أشد ما تكون مع البنات. فنتيجة حرص الوالدين الشديد على ابنتهما، ونتيجة لما يسمعانه ويعرفانه من مشكلات: يشكان في كل كلمة وكل سلوك.)

1- اللامبالاة والإهمال: نعم أنا أريد الحرية

لكن ليس لدرجة عدم المبالاة، أو إهمالي نهائياً.
فأنا أريد من والدي أن يظهر اهتماماً بي،
ويعظهري ويمستقبلي ويتقدمي الدراسي.

2- أريد أن أشعر دائماً بحب والدي:

فأحياناً يظنن أنني كبرت فأنا لا أحتاج
لمن يربت على كتفي، أو يحتضنني
مشجعاً. لاسيما عندما أتعرض
لمشكلة، أو أفسل: فهذا الحزن
الداق يعطيني الاطمئنان أنني
مازلت محبوباً رغم فشلي
أو خطئي. كما يحفزني
للتجاح وإصلاح الأخطاء.

أبي وأمي
أنا أحتاج لحبكما
واهتمامكما

واجبات اجتماعية



أحياناً يتوقع مني والدي أشياء أكثر مما أستطيع القيام به. فأنا مطالب مثلاً بأن أؤدي بعض الواجبات الاجتماعية التي لا أطيقها مثل- تهنئة الأقارب بالخطبة والزواج، وبالمولود، ومناسبات لا تنتهي. نعم أنا أحب أن أحضر بعضها، لكنني لا أحب أن أتواجد وسط جماعة من كبار السن لا أستطيع التقاطهم معهم.

كما يطلب مني المجاملة في الجنائز، والذهاب للعزاء أو الذهاب لتشجيع الحنّانة.

كل هذه الأمور فوق طاقتي، وإذا حاولت الاعتذار عنها يتهمني والدي بأنني طفل أو خجول أو مقصر، وأنني لا أريد القيام بواجباتي تجاه أقارب والدي أو والدي. كما أنني مطالب بمرافقة والدي في أسفارهما. لكنني أريد أن أكون مع أصدقائي، وأفضل حضور مؤتمر أو مخيم للشباب عن التصييف مع الأسرة، حيث أظل حبيساً للتعليمات والمحظورات.

الخوف الزائد علي



أنا أقدر محبة والدي لي، لكنني أتضايق من الخوف الزائد علي فالخوف من الحوادث يجعلهما يمنعانني من الانشراك في رحلات المدرسة أو المسجد أو النادي، كما لا يسمحان لي بركوب دراجة أو سيارة.



خوف بلا حدود



تم إنهما يخافان علي من الفشل الدراسي، فيبالغان في الاهتمام بي دراسياً، أو يخافان علي من المرض، فلا يسمحان لي بتناول أي شيء خارج البيت «فالسندوتش» قد يكون ملوثاً، والفاكهة غير مغسولة، والمعلبات تجلب الأمراض، كما لا يسمحان بخلع «المعطف» لتلاصبات بالبرد، وفي الشتاء لا بد أن ألبس أكثر من سرة أو لباس من الصوف حتى لا أتعرض «للأنفلونزا».

التمييز



في بعض البيوت يعامل الآباء أبنائهم بنوع من التحيز، فيعاملان الولد بطريقة تختلف عن معاملة البنت بدعوى الخوف على الابنة والحرص عليها، فيسمح للولد بالخروج في أي وقت، وبالتأخير خارج البيت، أما البنت فتجد قيوداً كثيرة وأحياناً يحدث العكس، إن يظهرين عطفاً وحناناً على البنت أكثر من الأولاد، فيشترون لها ملابس عالية، وحلياً ثمينة، لأنها بنت ولا بد أن تظهر أمام الناس جميلة جذابة، مما يثيرغيرة الأولاد.





التحيز



وما يحز في نفس المراهق أحياناً تمييز
ابن آخر عليه، إما لأنه أكثر تقوى، أو أهدأ
طبعاً، أو أجمل شكلاً إلخ.

والتحيز والتمييز بين الأبناء مشكلة كبيرة
تؤثر عليهم، وإن كان الأباء ينكرونها دائماً،
ويحاولون إيجاد الأعذار لها أحياناً.

التذبذب



يحيرني في والدي عدم ثبات المعاملة، فمرة ينتقدان سلوكاً معيناً، ومرة أخرى يتسامحان فيه،
مما يجعلني لا أعرف بالتحديد ما يسرهما وما يضايقهما.

قدوتي



أحياناً أحس بغياب القدوة،
فوالدي يعلمانني مبادئ
وقيماً عظيمة لكنهما لا
يحترمانها. فهما يعلمانني
عدم الكذب مثلاً، لكني أراهما
أحياناً لا يقولان الحقيقة.

ثقتي بنفسي



التقدير الزائد والتحميد من
والدين يضع ضغطاً شديداً
علي حتى أصاب بالتردد،
وأشعر أن كل ما أفعله خطأ
مما يضعف ثقتي بنفسي.



حاجتي للاقتداء



أحتاج يا أبي ويا أمي إلى القدوة، لا تبالغوا في القيم، بل علماني ما أستطيع تطبيقه فعلاً، لأنني أراكما تعملانه. فالقدوة أفضل مرات كثيرة من النصائح التي أشعر أنها فوق قدراتي وقدراتكما.

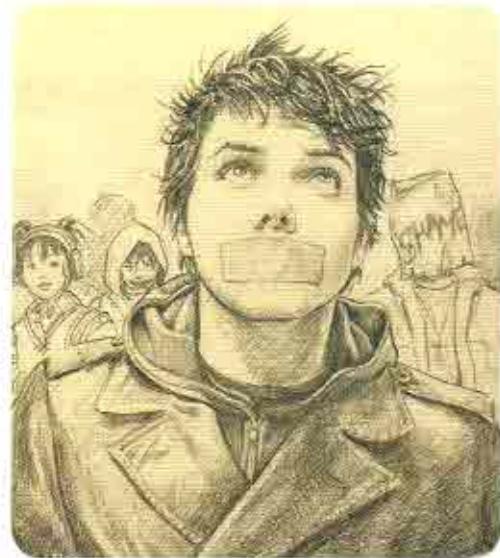
مشكلات أخرى



حوار وإنصات

في أحد البحوث التي أجريت على مجموعة من الطلبة المراهقين جاء على رأس المشكلات التي يشكو منها الشباب عدم إنصات الوالدين لهم وليست العلة هي عدم قدرة الشباب على التعبير، لكن يرجع السبب إلى عدم وجود فرصة للتفاهم أو لصعوبة الموضوع الذي يريدون مناقشته مع آبائهم.

وهذا يستدعي أن ينظم الآباء وقتهم على نحو يكفل ويتيح للأبناء فرصة منتظمة للحوار. وهكذا يجد الأبناء في والديهم أصدقاء يقدمون لهم النصيح والمشورة.



تبقى مشكلتان هامتان وهما:

1 أولاً، الخلافات الوالدية

البيت المنقسم الذي يعيش فيه المراهق ويرى الخلافات المستمرة بين الأب والأم، مما يجعله ينحاز إلى أحد الطرفين أحياناً، أو يشعر بالخجل الشديد خوفاً من أن يعرف أصدقائه شيئاً عن هذه الخلافات. ومن ثم يعيش حياة من القلق والكرهية لأحد الوالدين، أو كليهما. والبعض قد يترك البيت نتيجة لهذه الانقسامات.



2 ثانياً، تسلط الأم

البيت الذي تكون فيه الأم هي الشخصية المسيطرة، تحرم الأبناء من التفاعل مع شخصية الأب، والافتداء به في هذه المرحلة الهامة من حياتهم. مما يؤدي إلى اهتزاز شخصياتهم، وعدم فهمهم المعنى الصحيح للأسرة السليمة. وقد وجد أن عدداً من أبناء مثل هذه الأسر ينحرفون إلى الشذوذ الجنسي أو ما يسمى باضطراب الهوية الجنسية لما يرونه من اختلال الأدوار.

مشكلات خاصة تشكو منها الفتيات

ماذا يريدان ؟



قد تقول الفتاة إن ما يحيرني في معاملة أهلي لي عدم وجود معايير ثابتة تجعلني أعرف ما يريدونه مني فإني أعاني من عدم السماح لي بالتأخير خارج المنزل قليلاً في المساء. لكنني أجدهم يتغاضون عن تأخيري في بعض الحالات وأنا لا أعرف السبب، حتى يكون التأخير مستوحاً به ومتى يكون ممنوعاً.

صراحتي



أسي تريد أن أحكي لها كل شيء، وأن أصرحها بكل رأي، وأنا أتسنى ذلك لأنني محتاجة لمن يسمعني ويرشدني، لكن ما إن أصرحها بشيء حتى أخذها ثبور في وجهي وتهدد بتبليغ أسي. فأستدم على مصارحتي لها.

زينتي



عندما أريد أن أزين بمناسبة خاصة كحضور حفل يعارضونني بدعوى أنني مازلت صغيرة، لكن في مرات أخرى تتوقع زيارة أسوة ما امتزلنا فإذا بأمي تطلب مني أن أهتم بزينتي بشكل خاص، ومرات تشرف هي بنفسها على ذلك زيادة في الإلتقان.

الخلاصة



2

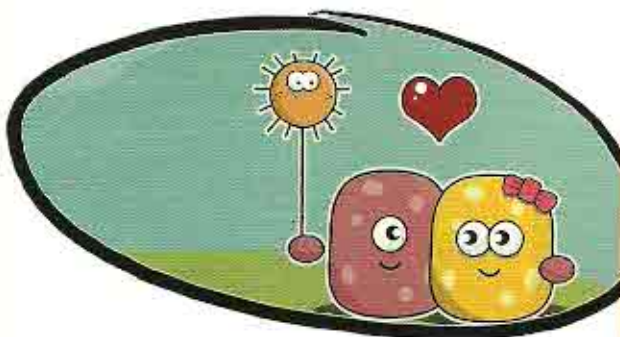
كما نستنتج مما يسبق أن المراهقين يعتبرون والديهم متشددين أو متطرفين (من وجهة نظرهم) إلا أن الوالدين يسلكان على هذا النحو في محاولة منهما لحماية أبنائهم من مخاطر يريانها أكثر خطورة مما يراه الأبناء.

1

بصفة عامة نجد أن الوالدين يحتلان أهمية خاصة عند المراهقين - كما ثبت من بعض الأبحاث - مهما بدا أنهما يعارضانهم أو يثوران في وجههم أحياناً.

شكوى الآباء من الأبناء

3



هل يمكن أن يتصور أي ابن (أو ابنة) أن أهله لا يحبونه؟



” لأننا نخاف على أبنائنا، ونريد أن يكونوا أفضل الناس فإنهم يتهمونا باتهامات مختلفة. فهم يقولون عنا إننا قساة غير متفاهمين، نقيد حريتهم حتى نخنقهم، ولا نترك لهم فرصة للتعبير عن أنفسهم.“

يقول
بعض
الآباء

أن ينكر أن الآباء يحبون أبنائهم كأنفسهم بل وأكثر، ويضحون في سيلهم بكل ما في وسعهم، بل بحياتهم أحياناً.

ولا
يستطيع
أحد





أحد أن يتصور أن الابن لا يحب والديه، وإن كان يبدي غير ذلك بالكلام أحياناً، وبالأفعال أحياناً أخرى، وبالصمت أو الخروج من البيت مرات. لكن ما أن يحس أن مكروهاً سيصيب أحد والديه أو كليهما إلا ويسارع لنجدتهما

كما لا
يستطيع

محبة الوالدين أقوى كثيراً لأنها المحبة الناضجة، المدافعة، الحامية المضحية الغافرة وهذه طبيعة الأمومة والأبوة (الفطرة) كما خلقها الله تعالى.

صحيح
أن

الآباء يرون في أبنائهم امتداداً لحياتهم. ويفرح الأب جداً عندما يقول الناس عن ابنه إنه صورة طبق الأصل منه.

وكثير
من

الآباء حياً يراه الأبناء قيداً في سبيل استقلالهم. والنزعة للاستقلال ليست دليلاً على كراهية الآباء بل هي اتجاه طبيعي في مرحلة المراهقة. فهي خطوة على طريق النمو والنضج. فليطمئن الآباء لأن مرحلة الثورة فترة مؤقتة سرعان ما يحل مكانها حب وتقدير لهم.

لكن ما
يعتبره

يختلط أحياناً برغبة في التملك! فالأم التي تحب ابنها جداً - أحياناً - تغار من زوجته وتحرص على ألا تأخذه منها وهذا أحد أسباب الصراع بين الحماة وزوجة الابن أحياناً.

وحب
الوالدين



ماذا يقول الآباء والأمهات عن أبنائهم المراهقين؟

ابني طبيعي أم...؟!؟

نحن في حيرة من أمر ابننا (ابنتنا) المراهق. هل هو على حق؟ وهل كل الأبناء يتصرفون بهذا الشكل، أم أن ابننا غير طبيعي ويختلف عن الباقين في مثل سنه؟



ابني تغير!!

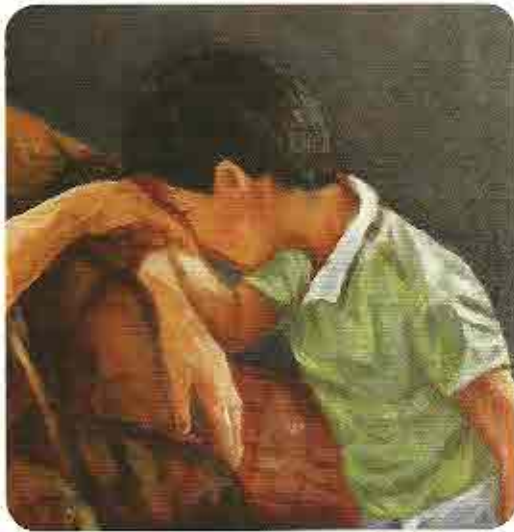
كان ابننا وديعاً، مطيعاً، متفوقاً في دراسته، بل كان أنموذجاً يحتذى به. وفجأة انعكس كل شيء فهو إما نائر لا يعجبه شيء، أو صامت لا يكلمنا ويريد أن يجلس في غرفته وحيداً، حتى أننا نخاف عليه من أن يصاب بمرض نفسي.



لم نكن هكذا في سنه!!

نحن نسأل أنفسنا ترى هل كنا هكذا عندما بلغنا مرحلة المراهقة؟ إننا لا نتذكر بل ما نتذكره عكس ذلك. فقد كان الواحد منا لا يجرو أن يرفع صوته أمام أبيه: فإن دخل الأب البيت لزم الجميع الهدوء حتى يستريح من عمله، وإن طلب شيئاً فهو أمر، وإن أصدر أمراً فلا مناقشة. لقد كانت هناك قيمة هامة هي احترام الكبير، ومنا من كانوا يقبلون أيدي أبنائهم صباحاً ومساءً.





يقول الخبراء.. ولكن!!



يقولون. إن علماء النفس أفتقروا أن هذا النوع من التربية ضار بشخصية الابن، لكن تحن الآباء والأمهات ترى خلاف ذلك، فقد تربيتنا بهذا الأسلوب، وما تحن رجال ونساء تاجحون نتصف بالأدب والأخلاق.

الرقابة



لقد كنا نخضع لرقابة شديدة من آبائنا؛ فما أن يدخل الواحد منا البيت حتى يقوم الأب بفتح حقيبة كتبه، والتحدث في الكراسيات عن الواجبات والدرجات والويل كل الويل للمقصر، أو لمن حصل على درجة الرسوب. فلما قيل لنا إن هذا أسلوب قديم أعطينا أولادنا حرية مطلقة وما هي النتيجة- الابن يحادل أباه وأمه بأسلوب غير مناسب، ويعتقد أنه أكثر علماً وأكثر تحضراً وثقافة منهما.



سلطتنا!!



لقد كنا نفقد السلطة المعنوية على أبنائنا، ولم يعد كلامنا مسموعاً بل يفعل كل ابن ما يراه.



حيرة



لقد أصبحنا في حيرة شديدة... ما هو الصواب وما هو الخطأ: فالأبناء يريدون أن يلبسوا "على مزاجهم" وأن يخرجوا ويدخلوا كيفما شاؤوا، وإن تدخلنا لكي نبدي رأياً قالوا لنا: "أنتم من جيل قديم، وقد تغير الزمن، وتغيرت القيم والمعايير. هل صحيح أن احترام الكبير أصبح موضحة قديمة؟! وما آخرة التدليل والتعافل عن الأخطاء؟"



بعض المشكلات

هذه بعض المشكلات التي يعبر عنها الآباء بخصوص أبنائهم:

1 عناد وتجدد

انا أشعر أن ابني يتحداني: فإذا أمرته بعمل شيء فإنه يرفض، بل ويسعى لعمل عكسه، وينظر إلي نظرة كلها تحد.

هل أعاقبه؟ هل أضربه؟ هل أسكت وأتغاضى عن كرامتي كأب؟



وعندما أنبهه للخطأ يكرره وكأنه يتعمد ذلك.

2 التعتدي على دور الأب

ابني يريد أن يقوم بدوري دون تقدير لوجودي؛ فهو يتحكم في إخوته -خصوصا البنات- حتى ولو كن أكبر منه سناً. فبأمرهن بارتداء ملابس معينة، ويطلب منهن تقريراً مفصلاً عند عودتهن.. من قابلن، ومع من تحدثن. ولا يسمح لهن بالرد على التليفون... إلخ.

لقد أفهمته عدة مرات أن هذا هو دوري ما دمت موجوداً، لكنه مصمم على القيام بهذا الدور بل ويعتدي على إخوته بالضرب أحياناً.



هل انتهت مهمة الآباء؟! 3



هل وصول ابني وابنتي لمرحلة المراهقة معناه أنهم كبارا وأصبحا ناضجين.

وبالتالي فقد انتهت مهمتي كأب وصار الابن مسؤولاً عن نفسه؟



أصدقاء ابني 4

ابني يصادق من هم أكبر منه سناً، وبعض الفاشلين في دراستهم، وكم أخشى عليه من الانحراف. إننا نقرأ كل يوم عن حوادث الإدمان والسرقة.



وقد حاولت مراراً أن أنبهه لذلك لكنه يطلب مني عدم التدخل في اختيار أصدقائه.





ابني يترك دراسته ويقضي الساعات سواء أمام " التلفزيون " أو في الحديث بالتليفون. فهو يريد أن يتابع كل المسلسلات، ويشاهد كل الأفلام، ومباريات الكرة.

وقد تعبت من توجيهه ومطالبته بالالتزام حتى يخصص وقتاً للدراسة، ووقتاً للراحة.

5 إدارة الوقت أم إضاعته



أما التليفون
فهو يقضي
الساعات لا
الدقائق في كل
مكالمة بدعوى
أنه يتبادل
المعلومات
الدراسية مع
زميل أو زميلة



تنتابني أفكار متضاربة بشأن مصروف ابني. فأنا أريد أن أعطيه كل ما أستطيع من مصروف لكن في حدود إمكانياتي، لأنني أريد أن أراه أسعد إنسان. لكنه لا يقنع أبداً، وأجده غير مقدر لإمكانياتي، إن أراد شراء ملابس فلا بد أن تكون مستوردة، وإن خرج للتنزهة فلا بد أن يصرف على نفسه ويدفع لأصدقائه.

6 مصروف ابني



كيف أقنع ابني أنني لست بخيلاً، لكن علي التزامات البيت، والصراف على إخوته، بحيث لا يكون مستواهم أقل منه؟

7 ابني والارتباط بالصحبة الصالحة

ابني يذهب لاجتماع الشباب يوم الخميس من كل أسبوع، وأنا لا أمانع في هذا، بل بالعكس أفرح لارتباطه بالمسجد وبأصدقاء مناسبين. لكن المشكلة أنه لا يعرف حدوداً للوقت، فالاجتماع يستغرق ساعتين لكنه يقضي أربع أو خمس ساعات وأكثر من ذلك يرتبط بلجان خدمة أخرى وسط الأسبوع.

وعندما أناقشه في ذلك يقول لي:

"لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق".

وابنتي أيضاً تقضي وقتاً طويلاً في هذا الاجتماع غير عابئة بدراستها، بل تترك أمها مريضة أحياناً لتسرع إلى الاجتماع كما أنها تريد فستاناً جديداً كل خميس لأن صديقاتها بالاجتماع رأوا فستانها مرة قبل ذلك.

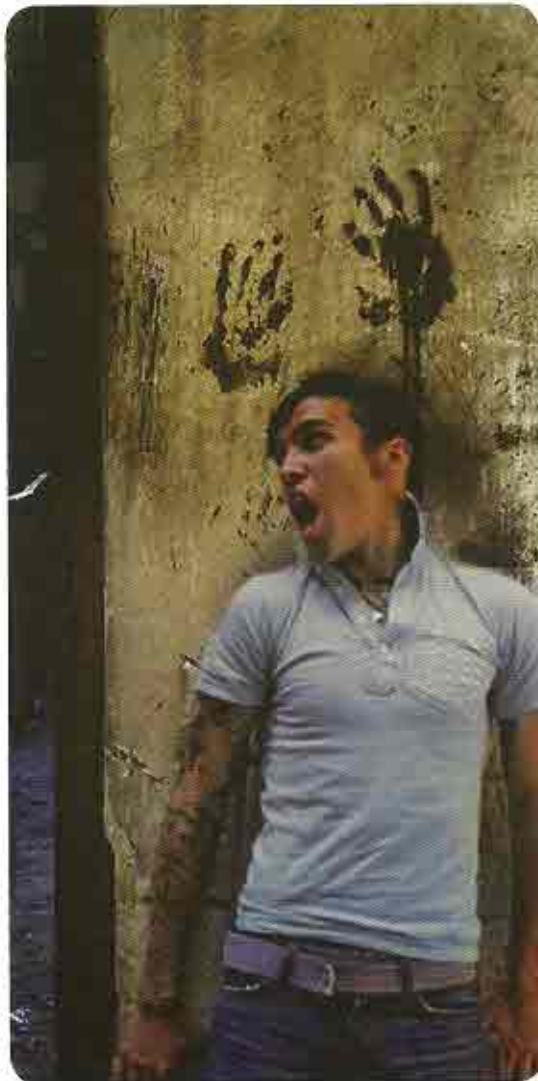


8 بقرة حلوب

ابني يرى أن دوري الرئيسي في البيت هو توفير متطلبات الأسرة واحتياجاته هو بصفة خاصة.

فان طلب مني مبلغاً كبيراً واعتذرت لعدم قدرتي قال لي جملته المعتادة: "لماذا أنجبتموني ما دعتكم غير قادرين على أن تنفقوا علي؟"

قواعد أولوية في التعامل مع ما يقلقنا من مظاهر المراهقة



افهم التغيرات وأدرك معانيها ومنطقاتها
(لا بأس من قراءة كتاب عن علم نفس
النمو).

لا تتعامل بسطحية مع السلوكيات الغريبة
للمراهق وتفسرها بسطحية وإنما حاول
التعمق في فهم جذور المشكلة .

حاول أن تكتشف دوافع كل سلوك عن طريق
(المعرفة - الحوار - استشارة المتخصص)

لا تتردد ابداً في استشارة أهل الاختصاص
إذا لاحظت مبالغة في ظاهرة سلبية لدى
المراهق.

لا تترك المراهق في غمرة حماسه يتحمل
أكبر من طاقته " توجيه الطاقة الصاعدة".

اربطه بمجموعات الصحبة الصالحة، لأنها
حاجة نفسية وضرورة إنسانية خاصة في
هذا السن .



حاول أن تفهمه، ولا تشعره أبداً بعدم فهم كلامه وأحاسيسه. حاوره إلى أن تفهم ما يريد وماذا يحتاج.

حاول فهم ما يتوقع منك ، فهو دوماً يضع احتمالات التوقع أمامه .

لا تجعل ردود فعلك انتقامية، فلا تهنه ولا تلمزه ولا تصفه بصفة سلبية .

ركز أكثر على ما تريد منه وقلل الحديث على ما لا تريد (تبشير بدل إحباط).

ازرع لديه الطموح بالتشجيع والمساعدة والحديث عن الإنجاز الإيجابي المتوقع منه.

لا تستعمل العقوبة قبل استنفاد كل الوسائل الإيجابية لاحتوائه، وما أكثر أساليب التربية الإيجابية والفعالة للتعامل مع المراهق وسلوكه المزعج ولكن الكبار يستعجلون. واجعل من حوارك الهادئ فرصة لإشعاره بالذنب، وتشجيعه على ترك السلوك المنحرف..

استعمل الحوافز في إصلاح السلوك، كالكلام المشجع لرفع المعنويات، وإظهار عدم الرضا بالسلوك لا بالمراهق

افصل سلوكه عن شخصه

احرص على الثقة المتبادلة بينك وبين المراهق.

ولا تخدعه أبداً .. أو تخلف وعدهك

”تنا مراهقين
فلنستفد من
ماضينا في صنع
مستقبل أبنائنا“



ليست كل الأساليب التي مورست علينا في سن المراهقة صالحة للنسخ والتطبيق على أبنائنا..

إرشادات للتعامل مع مشكلات البلوغ

شجعه على عرض نفسه للفحص الطبي عند الحاجة .

ساعد المراهق على تعلم الشيء الكثير عن جسمه وما يحدث له من تغيرات.

ساعده على تنمية المهارات التي تحوّل اهتمامه عن مظهره.

شجعه على تناول غذاء متوازن .

لا تسخر منه بسبب ما يظهر عليه من مظاهر البلوغ .

حوّل ميوله النفسية إلى إيجابية نافعة، فمثلاً:

أ- استفد من ميله إلى حبّ الظهور وإبراز الذات في (إتقان فن الخطابة - التعامل مع الناس - خدمة الناس - العمل التطوعي)

ب- حوّل حب التقليد الأعمى لديه إلى الاقتداء بأهل الصلاح والرموز الإيجابية وسلف الأمة الصالح .

ج- حوّل حبه للمسؤولية إلى تدريب على المسؤوليات وزرع الشعور بالمسؤولية لديه .

د- حوّل حب المشاركة في إبداء الرأي إلى تدريب على اتخاذ القرار بقوة .



إدارة مرحلة المراهقة

تقبل كل ما يمرون به.

1

مواقف مطلوبة
في التعامل
مع المتغيرات
المرجحة

التأكيد على أنهم يعانون من اضطرابات التغييرات المرتبطة بالنمو وبالتالي القلق.

2

تجنب محاولة إقناعهم أنهم مخطئون كخطوة أولى حتى إن كانوا كذلك بالفعل، والترثيث وإعطاؤهم فرصة للحديث.

3

الإنصات إليهم وتشجيعهم على التعبير عن أنفسهم حتى إن كانت مشاعرهم متضاربة.

4

البدء في المناقشات المنطقية والوجدانية فقط بعد أن يقوموا بالتعبير عن مشاعرهم، فإذا فعلت غير ذلك فستعطيهم انطباعاً أنك لا تفهمهم أو لا تهتم بهم.

5

تقديم تعليقات واضحة مع التحلي بسعة الأفق.

6

تكرار عبارات أساسية مثل (أنا أحبك) أو (أنت شخص جدير بالتقدير) أو (أعتقد أنك سوف تتعلم التغلب على المشكلات) أو (أنا هنا لمساعدتك) أو (سوف تشعر بالرضا عن نفسك قريباً)..

7

قضاء وقت كاف معهم، فهم يحتاجون إلى التأكد من قيامنا بدورنا الأساسي تجاههم، وهذا يمكن الشعور به من خلال تواجدهم الدائم معهم..

8



شهادات إدراك الآباء لتغيرات أبنائهم المراهقين



1 لقد شعرت بارتياح بالغ عندما أدركت أسباب هذه السلوكيات الغريبة التي يقوم بها ابني، فقد كنت أشعر حقا بالقلق لاعتقادي أن هناك مشكلة ما..

2 إن معرفتي باستمرار حدوث هذه التغيرات ليضع سنوات أصابتي بالفزع في بداية الأمر. ولكن تداركت الموقف فيما بعد، وأدركت أن ما يقوم به الأبناء يعد أمرا طبيعيا، وهيات نفسي على تقبله لفترة طويلة.

4 ابني عمره أربعة عشر عاما وقد عانى كثيرا من الأمور التي تمت الإشارة إليها. والآن أشعر بالثقة في التعامل معه أكثر من ذي قبل، لأنني عرفت أن احتياجاته الآن تشبه احتياجاته عندما كان عمره عامين.

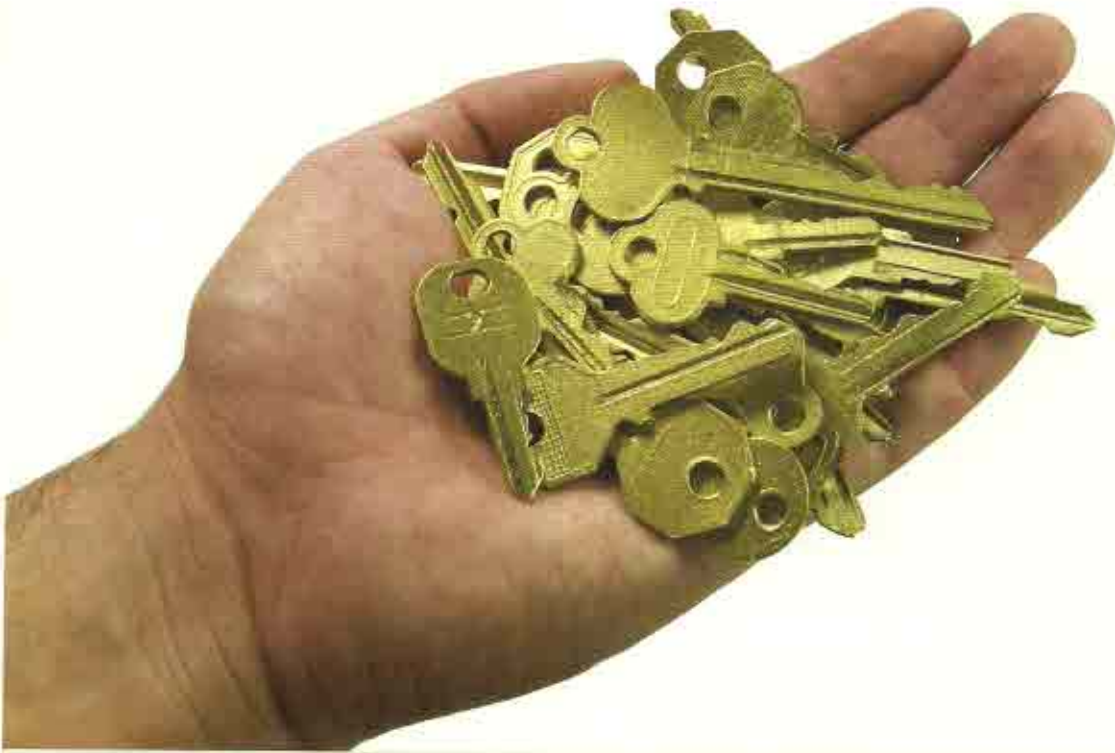
3 لم أكن أعرف أنني أحتاج للبدء من جديد مع ابني الأول الذي عانى الكثير معي، لكنني وجدت الأمر مختلفا للغاية مع أبنائي الآخرين. أما الأمر الذي يستحق الحمد، فهو أنني استطعت تخصيص الوقت الكافي لهم.

5

عندما سمعت عن احتياجات المراهق العقلية في هذه الفترة لم أعد أشعر بالغيظ لتكرار التوجيهات أو التعليمات كثيرا، وسرعان ما كنت أتذكر أن كل مرة أقوم فيها بتكرار الشيء أمامه، تؤدي إلى تطور قدراته الذهنية.

6

في البداية كنت أقول: كيف يمكنني أن أتعامل مع كل هذا.. إنه أمر صعب للغاية، ولكنني أدركت الآن ما يجب أن أقوم به مع أبنائي المراهقين. إننا بحاجة ماسة إلى إعادة تنظيم حياتنا إلى حد كبير، حتى نتمكن من تخصيص وقت كاف لهم.



7

تعد معرفة المراحل المختلفة لنمو المراهق، وكيفية التعامل معها من الأساسيات التي لا غنى عنها، لأن الوالدين دون هذه المعلومات يفقدان الكثير. إنها بمثابة مجموعة من الإرشادات التي تساعدنا على تحقيق الغاية المرجوة من التعامل مع المراهقين.



لا قلق بعد اليوم... علاقتي بك أهم يا بني



تربية المراهق بنفسية متحطمة يمكن أن تدمر أعصاب الإنسان...
كن إيجابيا في نظرتك لابنك وما يمر به من تغيرات تقتضيها مرحلة النمو..
لا تسمح لقلقك من بعض سلوكيات ابنك المراهق أن يدمر العلاقة بينك وبينه

العلاقة الإيجابية نصف التربية

تذكر





الصدام مع المراهق

يتسم

الشباب في الوقت الحاضر

بميلهم إلى الترف وعدم تحليهم بالأخلاق

القوية وازدرائهم لفرض السيطرة عليهم، فهم

يظهرون عدم الاحترام تجاه من هم أكبر سناً، فضلاً

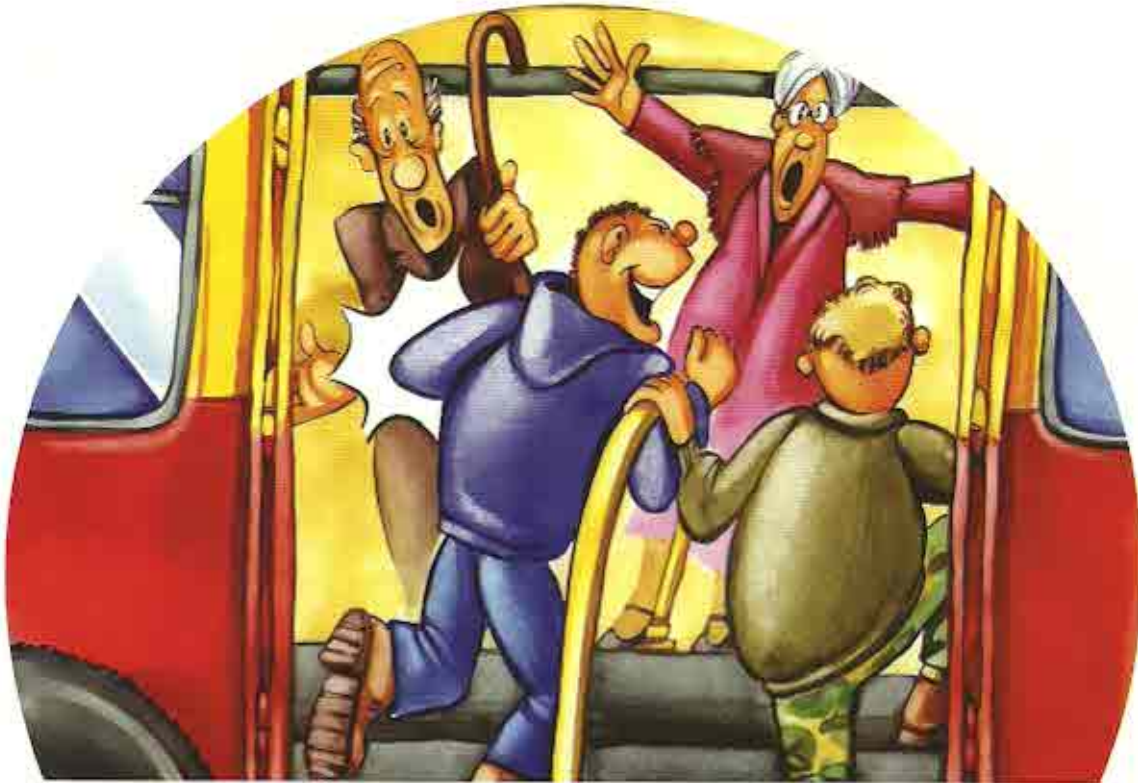
عن شغفهم بالشرثرة، ثم يعد الشباب يحترمون من يدخل

غرفهم، ودائماً ما يعارضون آباءهم ولا ينصتون إلى غيرهم،

كما أنهم قد تخلوا عن آداب الطعام وأصبحوا دائمي الخلاف

مع معلمهم..

سقراط - القرن الخامس قبل الميلاد



رسالة
عاجلة
من أحد الآباء

أيها الناس ..

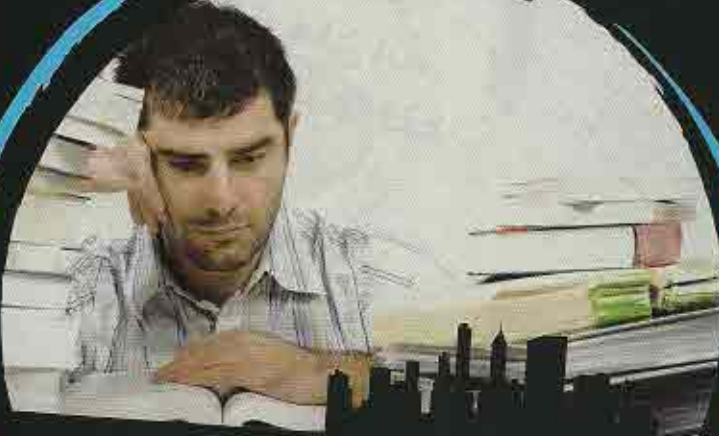
لقد فقدت ولدي خلال مدة صرامته،
وأنا الذي دفعته إلى الانتحار، وأنا
المسؤول لأنني لم أستطع أن أعرف ماذا
يريد؟ وماذا يفكر؟

لم أحاول يوماً أن أسبغه، بل كنت أضغط
عليه، ووضعت قوانين صارمة تستند إلى
قائمة من المهنوعات، ولم أترك له فرصة
أن يمارس حياته كما يشاء، أو كما يفعل
أصدقائه، فلم يتحمل خوفاً عليه، حيث
دفعه ذلك إلى الانتحار من خلال رمي ثلاث
طلقات في رأسه .. فأنا المسؤول عن فقدان
ولدي .. أنا المسؤول»

جعفر - بغداد

1

الفصل الأول



ماذا يريد المراهق؟



• في هذا الباب سنتعرف إلى الأسباب التي تدفعنا للصدام مع المراهق.

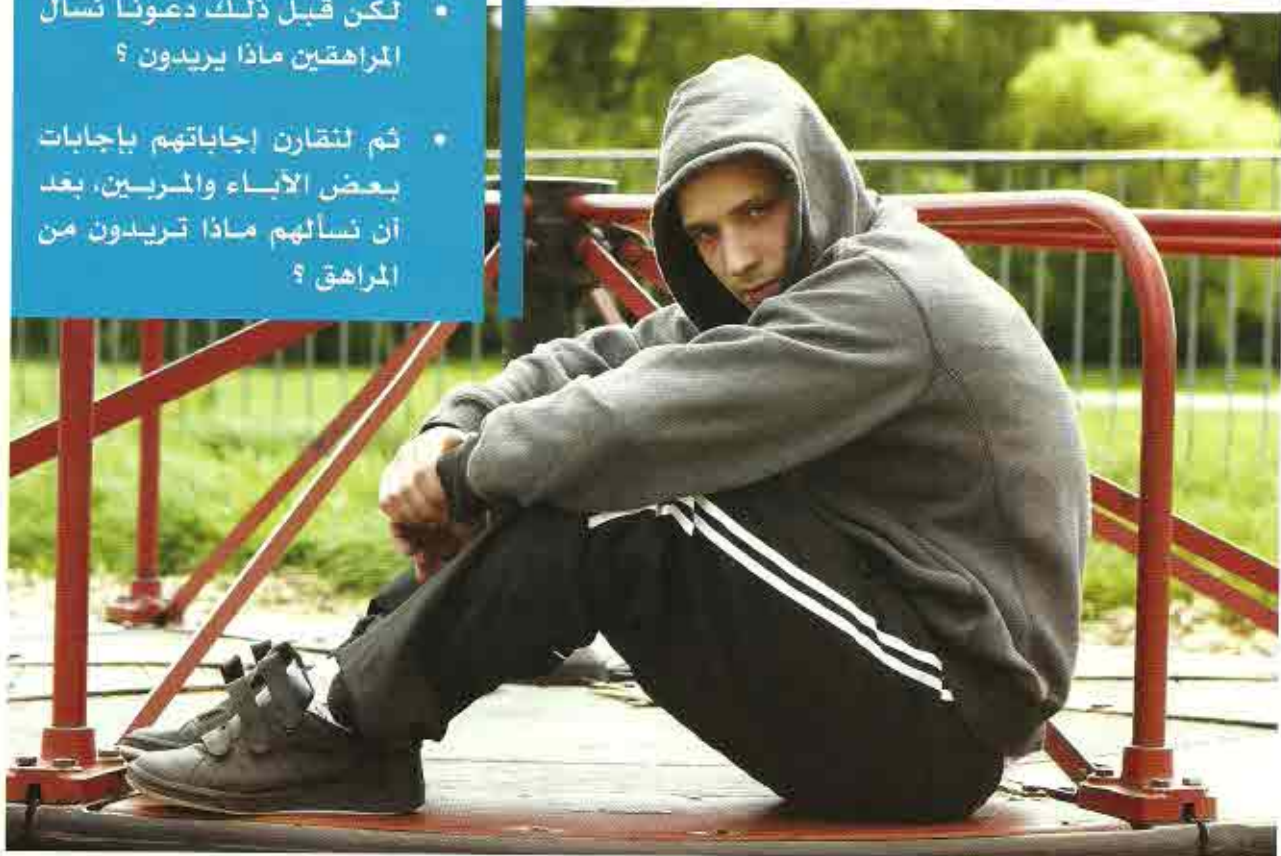
• وسنحاول الإجابة على تساؤل يقول: لماذا وكيف يحدث الصدام مع المراهق ؟

• ومتى يحدث الصدام الذي يمنع التواصل الإيجابي ويهدم العلاقة مع المراهق ؟

• لكن قبل ذلك دعونا نسأل المراهقين ماذا يريدون ؟

• ثم لنقارن إجاباتهم بإجابات بعض الآباء والمربين، بعد أن نسألهم ماذا تريدون من المراهق ؟

«عندما ننظر للمراهق على أنه إنسان .. عندها فقط نعرف ما يريد»



آه كم نجهل احتياجات أبنائنا



كنت بـ «ابوظبي» بدورة حول التعامل مع المراهقين بمكتب الشيخة فاطمة بنت مبارك حرم الشيخ زايد رحمه الله تعالى وكان الحضور 72 امرأة فقسمتهن لجموعات وطلبت منهن كتابة أو رسم ماذا يريد أبنائكم منكم...

وكانت الإجابات: مال - سيارة - هاتف - خروج مع الأصدقاء - هدايا..... وعرضن الإجابات أمام الجميع ثم أخذت ما كتبته ورسمته عن احتياجات أبنائهن وطلبت منهن الجلوس لليلة مع الأولاد وفتح حوار هادئ معهم والطلب منهم كتابة أو رسم ما يريدون من أبائهم وأمهاتهم...

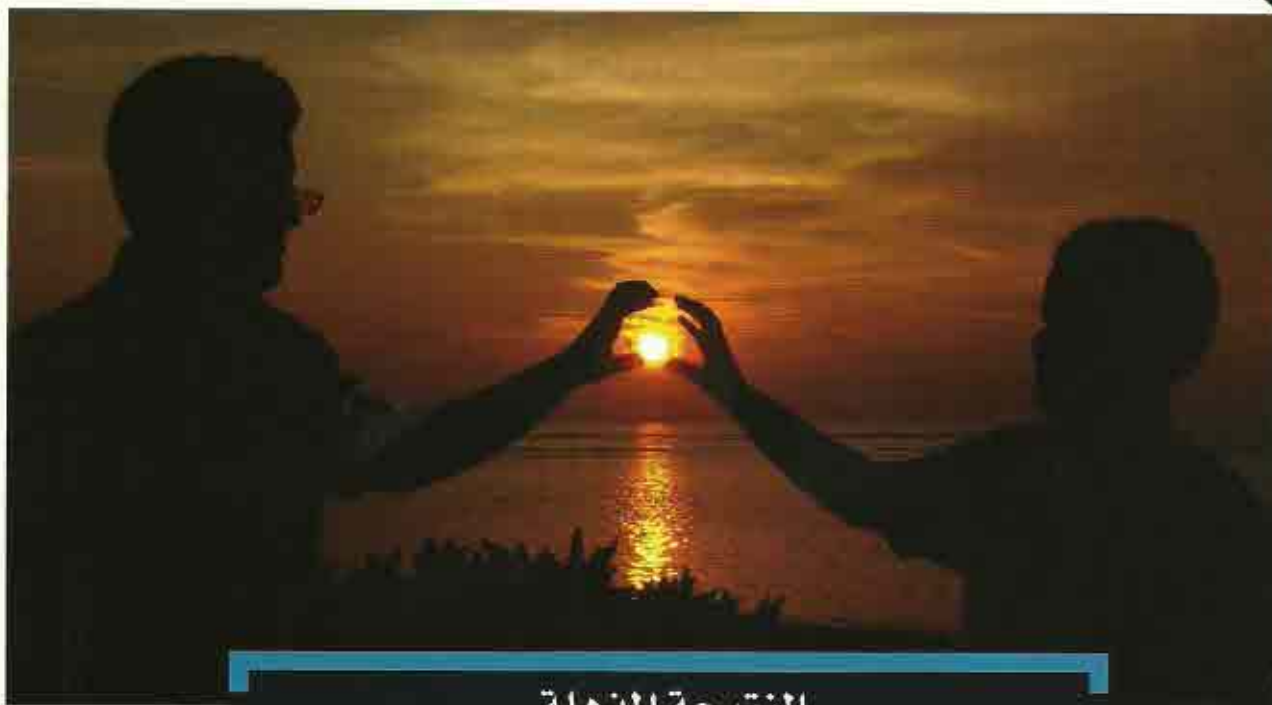
وفي اليوم التالي...

المفاجأة
... (فشلة...!!)

سمعت أصوات الفشل.... (فشلة يا دكتور اكتشفنا لأي حد نحن لا نفهم أبناءنا....) لكن استمتعنا بهذا الحوار الرائع معهم وكذلك هم استمتعوا.... لأنه حوار خارج المألوف بعيدا عن التوجيه والدراسة والمحاسبة ولغة النصيحة والموعظة والأوامر والنواهي.

ما الخبر يا أخواتي!؟





النتيجة المذهلة

30%

وجاءت قيادة السيارة
بعد الاحتياجات المعنوية
بنسبة لا تصل إلى



100%

كل الأولاد بلا استثناء رسموا
أو كتبوا (أذن) نريد انصاتا...

80%

رسموا قلبا أو كتبوا (حب)



هذه هي أهم الاحتياجات التي يريدها أبناؤنا المراهقون منا



ماذا يريد المراهق ؟

سألنا مجموعة من المراهقين هذا السؤال، ماذا يريد المراهق من المجتمع الذي يعيش فيه ؟

فكانت الإجابات تشير إلى كلمات تعبر عن احتياجاتهم مثل (الحب، التقدير، التشجيع، الأصدقاء، إشباع الحاجات، التفهم، توجيه ...) ومن تلك الإجابات:

أريد أن أحصل على التشجيع ممن حولي، بدلاً من التعنيف المولد للإحباط.

أريد أن تراعوا وتتفهموا التغيرات الجسدية التي تمرّ بي، وما يترتب عليها من تغيرات نفسية.

أريد أن توجهوا سلوكي لا أن تقودوا حياتي وتحركوني وكأنني قطعة شطرنج، وأشركوني في الرأي والقرار لا أن تأمروني فقط.

أريد العاطفة والحب من والدي ومن المجتمع الذي أعيش فيه .

أريد أن أشعر بالتقدير من الناس، لأنه يشعرني بالثقة والراحة والسعادة.

أريد أن يعترف العالم والمجتمع بوجودي كإنسان له حقوق وحاجات.

أريد من يهتم بشؤوني و يعتني بي ويسأل عني ويرعاني.

أريد أن ينصحنى الآخرون لكن بشكل غير مباشر لأنني حساس جداً.

أريد أصدقاء مخلصين يقفون بجانبني ويساندوني.

أريد أن يهتم والدي بحاجاتي النفسية.

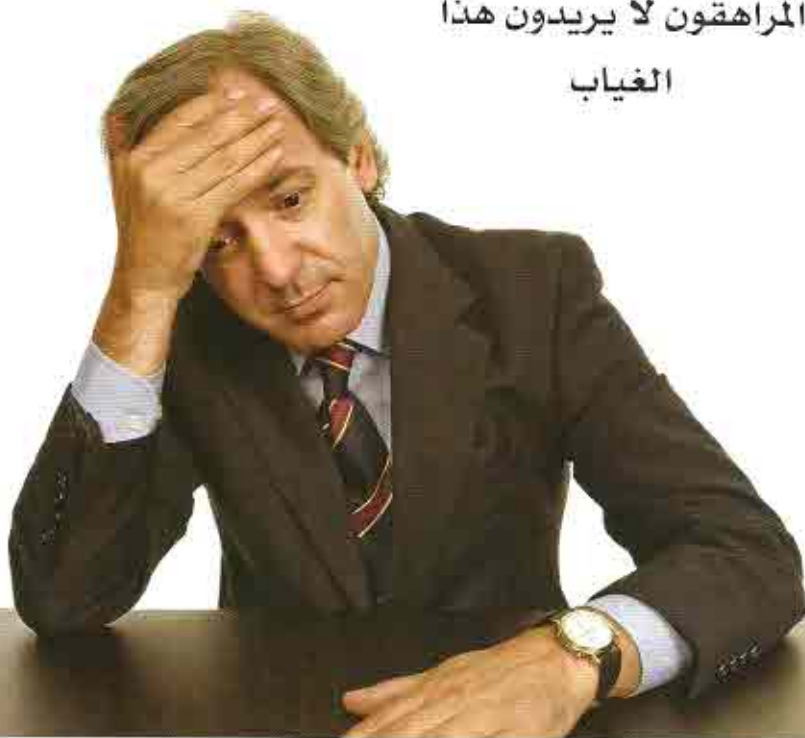
لا تتحول إلى آلة
لإصدار الأوامر وتحول
ابنك إلى آلة لتلقي
الأوامر وتنفيذها

إدارة مرحلة المراهقة

آباء غائبون عن أبنائهم

1

المراهقون لا يريدون هذا
الغياب



نعتقد أن هناك أشياء كثيرة يمكننا القيام بها للاقترب من أبنائنا المراهقين، ولكن يمكن أن يحدث العكس، دون أن ننتبه لذلك..

سلوكا يبعد الوالدين عن أبنائهما المراهقين

13



1 لا يتحدث الوالدان مع أبنائهما كثيرا، بحيث يتركانهم في غرفهم لفترات طويلة دون السؤال عنهم.

2 لا يتابع الوالدان أفعالهم يوميا.

3 لا يسأل الوالدان عن أية تفاصيل عند مغادرة الأبناء المنزل.

4 لا يسأل الوالدان عن يوم الأبناء الدراسي أو أين ذهبوا بعد المدرسة أو من يقوم بزيارتهم بالمنزل..

5 لا يهتم الوالدان بمشاركتهم سعادتهم واهتماماتهم ونجاحهم.

6 لا يحاول الوالدان الإلحاح عليهم لمناقشة ما يضايقهم بمجرد إبداء نفورهم من ذلك..





7 لا يتأكد الوالدان من ذهاب أبنائهما إلى المدرسة يوميا..

7

8 لا يتابع الوالدان مستوى الأبناء العلمي في المدرسة.

8

9 لا يراقب الوالدان البرامج التلفزيونية وأفلام الأقراص التي يشاهدونها

9

10 لا يراقب الوالدان نوعية الكتب أو المجلات التي يقرؤونها أو ما يشاهدونه على أجهزة الكمبيوتر أو الألعاب الإلكترونية التي يفضلونها..

10

11 عدم قضاء الوقت معهم قبل ذهابهم للمدرسة أو عقب عودتهم منها مباشرة.

11

12 عدم تخصيص وقت تتجمع فيه الأسرة للجلوس معا.

12

13 لا يتحقق الوالدان من مواقع الإنترنت أو غرف الدردشة التي يدخل عليها الأبناء بصفة مستمرة أو دورية..

13



تذكر

يحتاج المراهق إلى محاولات للتقرب إليه وليس الابتعاد عنه، وإلى قضاء المزيد من الوقت معه وليس العكس..

أمور تشغل الآباء عن أبنائهم

7

1 الانشغال بالعمل أو الأنشطة الاجتماعية والسياسية وغيرها.

2 عدم تحين الفرص لقضاء أوقات معهم.

3 الانسحاب بنية إعطائهم مساحة أكبر من الحرية.



4 الشعور بالاستياء نتيجة الصراعات القديمة.

5 إظهار عدم الاهتمام واللامبالاة.

6 الهروب من الشعور بالتقصير تجاه الأبناء.

7 عدم تقبل المراهقين كما هم...

رحلة في أعماق عقل المراهق:

2

احتياجات أولية وأساسية للمراهق

يحتاج المراهق الفرصة لتحقيق أمرين

2 مناقشة صريحة لكل الموضوعات والمشكلات التي سيواجهها خلال هذه المرحلة من العمر

1 العمل على إدراك النمو والنضج عاطفياً





متطلبات والدية تجاه الاحتياجات الأولية

تكمن وظيفتنا - كأباء وأمّهات- في الاستجابة إلى المراهق على كلا المستويين: إدراك النمو والنضج العاطفي.. من خلال:

2 منحه المشاعر الأبوية الخالصة التي يحتاجها لنمو كامل.

1 تكثيف التواصل معه وتغذيته عاطفياً

3 التأكد اليقيني أن عدم الاستجابة لهذه الاحتياجات يزيد من توتر الابن وتوتر العلاقة بينه وبين الوالدين وربما لا يسمح ذلك بوصوله لمرحلة النضج الكامل.

منطلقات للحوار حول مرحلة المراهقة

أما بالنسبة لتناول الموضوعات الخاصة
بمرحلة المراهقة ومناقشتها مع الابن،
فعلينا أن نعمل من المنطلقات التالية:



1 العمل على توثيق الصلة بيننا وبينه.

1

2 مشاركته عاطفيا وفكريا واجتماعيا
وروحيا..

2

3 الإدراك التام أن مهمتنا الأولى هي
القيام بدور المعلمين والموجهين
والداعمين والناصحين لكيفية
التعامل الأمثل مع المواقف والأحداث
التي يتعرض لها الابن في المجتمع
الخارجي..

3

4 بصفتنا أقرب الأشخاص لأبنائنا
وراثيا وعاطفيا، فإن كلامنا هو أنسب
شخص لمساعدة ابنه على تحقيق ذاته
وتطويرها..

4

5 قد يكون للأخريين أدوار جيدة في حياة
الابن... لكن يبقى دور الوالدين هو
الدور الأساسي..

5

كيف يتحدث المراهق مع نفسه 9 حوارات ذاتية

1 هناك ما يحول بيني وبين والدي، لا أستطيع أن أناقش أموري الشخصية مع والدي، أخاف أن أذكر لوالدي الخطأ الذي ارتكبته، أشعر بأنني عبء على والدي.

2 إن آباءنا يعاملوننا كما لو كنا أطفالاً، بدلاً من معاملتنا كشبان كما نحن في الحقيقة.

3 يا أيها الآباء والأمهات .. يا أيها المجتمع نحن أكبر مما تعتقدون.

8 الظهور أمام الآخرين بمظهر المستقل أهم في نظرنا من الاستقلال نفسه.

9 الذي يحرينا هو عدم معرفة أسباب ومبررات الأعمال والتوجيهات التي يطلب منا القيام بها.

4 والدي لا يدرك أني أكبر، والفكرة التي تسيطر عليهما أنني لست في سن تسمح لي بأن أقرر لنفسي أي شيء.

5 نريد الحرية مع توجيه الآخرين لنا .

6 نود لو تعامل كما يعامل الكبار، وفي الوقت نفسه نود الاحتفاظ بعلاقة وثيقة مع أسرنا.

7 إننا لا نطلب إلا ما هو معقول: الاستقلال ثم الاستقلال ثم الاستقلال.

أيها الآباء: هكذا يفكر أبنائكم أفلا تعقلون؟

أجمل لحظة في حياة المراهق

3

أجريت بعض الدراسات على شريحة كبيرة من المراهقين، لتسجيل أجمل لحظة وأفضل موقف مرّ بالمراهق، فكان من الإجابات كالآتي:



عندما أقوم
بعمل معين،
فيشجعني ويقول
لي أبي (عمل رائع،
ممتاز)

عندما أسمع
من والدي عبارة
(هذا اللباس الذي
ترتديه أنيق)

**أجمل
لحظة في
حياة
المراهق؟**

عندما أغضب
وأتصرف بسوء،
ويعفو عني والدي
ويسامحني ويقبل
اعتذاري.

فأنا أكون
سعيداً عندما
نخرج في رحلة ويقول
لي أبي (أنت قائد هذه
الرحلة)



عندما أقوم
بعمل معين،
فيقول لي أبي أو
أمي (أنت موهوب،
أنت مبدع، أنت
عبقري)

عندما
يُشعرنا
أباؤنا بأننا كبار،
ويعاملوننا على أننا
كبار ونتحمل
المسؤولية



”إن عدم التوافق مع
المراهق يدعم السلوك
الذي تحاول الحد منه“
جويس ديفني

والسؤال لماذا كانت هذه اللحظات من أجمل
وأفضل المواقف لدى المراهقين ؟

” لأن المراهق في هذه المرحلة العمرية يبحث عن تقدير
الذات، وعن تكوين الشخصية، فكل من يقدر ذاته، ويسهم
بإيجاب في تكوين شخصيته، وإشعاره بأنه إنسان له
قيمة، وعمله له أهمية، تكون العلاقة بينه وبينه قوية

فإذا كانت هذه الكلمات وتلك السلوكيات تزيد من قوة
العلاقات، فإن نقيضها يُنقص العلاقات ويُضعفها،
مثل إهانة أو تحقير أو تعبير أو تذكير بالأخطاء
السابقة، ولن تزيد العلاقة بالمال ولا بغيره، وإنما
تزيد بالتقدير والاحترام“



ماذا يريد الأهل والمربون من المراهق ؟

4

هذا السؤال وجهناه إلى شريحة من الآباء والأمهات والمربين، الذين يتعاملون مع المراهقين، من أبناء وبنات وتلاميذ ؟ ونسجل هنا بعض أهم تلك الإجابات، التي تعطيك تصوراً عاماً عما يريده الكبار من هؤلاء المراهقين .

نريد أن يستغل طاقاته في كل ما هو مفيد له ولمجتمعه.

بشكل عام نريد من المراهق أن يكون إيجابياً متميزاً وناقعاً .

أن يهتم بصحته وجسمه.

أن يكون سوي السلوك، يقتدي بالنماذج الصالحة، والشخصيات الإيجابية.

أن يشارك ولو بجزء بسيط في تحمل المسؤولية .

أن يكون منظماً ومرتباً في حياته، بعيداً عن الفوضى واللامبالاة .

أن يكون متزناً عاطفياً، ناضجاً فكرياً .

أن يساعدنا على تربية نفسه من خلال ثقته بنا، وبما نأمره به أو ننهاه عنه.

أن يهتم بدراسته ويركز على التفوق في التحصيل الدراسي.

أن يبتعد قدر الإمكان عن المظاهر السلبية المرافقة للمراهقة كالتدخين، والمعاكسات، وملاحقة الموضة، والتقليد الأعمى ..

تذكر

كل هذه المطالب
مشروعة وهامة... لكن
كيف نحققها في الواقع
وكيف نقنع بها أبناءنا
المراهقين؟

هذا هو السؤال العام....

هل يتحقق هذا بممارساتنا التربوية التي تتسم بـ:

9 ممارسات لا تحقق المطلوب

1 الضبط الزائد واصطياد الأخطاء.

2 النقد واللوم والتحبيب.

3 التدليل وترك الأولاد يفعلون ما يريدون.

7 الإهانات.

4

المبالغة في الوعظ والتوجيه والنصح بمعدل 3 ساعات يوميا موزعة على ساعات اليوم من قبل أن يفتح عينيه من النوم إلى أن يخلد للنوم.

5

التشكيك في القدرات والأخلاق.

8

التناقض بين اعتباره بقايا طفولة وكونه كبير ونضج.

6

العقاب بكل أنواعه.



الفصل الثاني



انفعالات المراهق



” الانفعال السلبي
حالة وجدانية تتسم
بالاضطراب الشديد
لدى الإنسان “

يمر المراهق بانفعالات كثيرة
تؤثر على صحته النفسية، وتوجه
سلوكه، مثل الخوف، الغضب،
الابتهاج، التهديد، الدهشة.



والانفعالات أشياء طبيعة بل أساسية في حياة
الإنسان، لأنها تعد بمثابة منبهات للفرد، فمتلاً
عندما يكون الفرد خائفاً من شيء ما، فإن
الانفعال الناتج عن الخوف ينبه الجسم لاتخاذ
إجراء فوري، قد يكون هذا الإجراء هو مواجهة
الخطر والدفاع عن النفس، أو الهروب.

ومن أبرز تلك الانفعالات التي يمر بها المراهق:
الصراع الدائر في نفسه بين حاجاته الناتجة عن
النمو البيولوجي، وطبيعة المرحلة السنية من
جهة، وبين البيئة المحيطة به من جهة أخرى، تلك
البيئة التي يكون فيها مجتمع تركز فيه العلاقات
على القيم والاتجاهات والأعراف الخاصة به، بيئة
فيها والذات يقضي المراهق أغلب وقته معهما.
ولهما طريقتهما الخاصة في التربية وتوجيه
السلوك، بيئة فيها مؤسسات تربوية تسهم في
إعداد المراهق لتقبل تلك التغيرات، بيئة فيها
كثرة من المثيرات تحيط بالمراهق، تؤثر في فكره
وسلوكه.

العوامل المؤثرة في انفعالات المراهق



1 المثالية الشديدة التي يتسم بها خيال المراهق وتفكيره وتصوره عن الحياة والأشخاص.

2 نقص الكفاءة وقلة الخبرة الناتجة عن ضآلة التجارب الحياتية.

3 عجزه عن إشباع حاجاته الأساسية، خاصة الحاجات النفسية.

4 إحساسه بنقص المكانة، أو شعوره الدائم بالدونية والنقص.

5 الضغط الاجتماعي المحيط بالمراهق والصدامات المتكررة (بيت/ مدرسة/ شارع...).

« الانفعالات نعمة من الله
ميز بها الإنسان والذئب،
أن نحولها إلى قوة
فاعلة في تحقيق النجاح
الشامل »



كيف نتعامل بإيجابية مع انفعالات المراهق

أشبع حاجاته

تلبية احتياجات المراهق الأساسية، وبصورة متوازنة، يسهم في النمو الطبيعي والسليم للمراهق، كما يساعد على تحقيق الصحة النفسية له والاعتزان في أركان الحياة المتعددة.

اجعله رياضياً

أشركه في أنشطة أو ألعاب رياضية يحبها، لأن ممارسة الرياضة باعتدال، وضمن القواعد الصحية تمتص الانفعالات السلبية الزائدة، وتنمي روح الفريق ومشاعر التسامح، ونبذ الفوضى والقضاء على الملل. وملء الفراغ بشكل سليم.

ثقافة المرافقة

الإلمام بخصائص ومميزات وطبيعة مرحلة المرافقة، حتى تتمكن من التعامل معها بالشكل الصحيح.

التخافل

وعدم التركيز على اصطبياد السلبيات ونعني به التغاضي عن بعض الصغائر والأخطاء التي قد تصدر عن المراهق، والتركيز على الإيجابيات لديه، واستخدام لغة التشجيع والترغيب.

كن واقعياً

فلا ترسم للمراهق صورة مثالية في ذهنك، ولا تحرص على أن يكون نسخة طبق الأصل منك، لأن هذا قد يصيبه بخيبة الأمل.



صاحبه

كن صديقاً له، تقرب منه، وتحبب إليه، واصبر على تصرفاته، استمع إليه وأنصت له حتى يحبك ويستمتع بصحبتك.

(صاحبه سيعا) كما قال الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه.

كن مسيطراً

في الغالب يقلد المراهق والده أو من يكبره سنًا، لذا من المهم أن يسيطر الأب على انفعالاته، حتى لا يقدم نموذجاً سلبياً للمراهق، أو يكون قدوة سيئة.

تفهم مشاعره

تقبل انفعالاته، وامنحه الأمان والطمأنينة.

”أريد صديقاً
يحبني ولا أريد قائداً
يفضني من أجلي“



التوافق النفسي عند المراهق

الأساس الأول: أن نفهم ونتفهم مشاعر المراهق، أي ماذا يريد؟

الأساس الثاني: أن نفهم مشاعرنا نحن، أي ماذا نريد؟

حتى يحدث التوافق النفسي في حياة المراهق لا بد أن نقيم علاقتنا معه على أساسيين:

فهو لا يريد أكثر من حب متبادل، وذات مستقلة، ورضا عن النفس، وإشباع للحاجات الأساسية.

من هذا المنطلق تتدمر العلاقات بين الكبار والمراهقين حينما يتم تجاهل مشاعر المراهق، مما يساهم في تراكم المشاعر المكبوتة.

أما ماذا يريد المراهق؟

”التوافق النفسي هو الوجه الآخر للرضا عن الذات“





متى يكون الأهل السبب في إثارة الانفعالات السلبية لدى المراهق وتراكمها وكتبها ؟



التذبذب في المشاعر والمعاملة تجاه المراهق.

الصراخ والنقد واللوم المستمر والمحاسبة التي لا تنتهي...

عندما لا يكونون قدوة حسنة، أو مثلاً يحتذى به المراهق لا سيما في العلاقات الإنسانية.

التحكم والتسلط والرقابة التجسسية، واستخدام العنف لفرض الأمر.

التوتر وكثرة المشكلات داخل الأسرة.

التركيز على سلبيات المراهق أكثر من الإيجابيات .

الجدية الصارمة والمبالغ فيها، مما يترتب عليه إغلاق قنوات الحوار مع المراهق.

عدم تشجيع المراهق على الاستقلالية والاعتماد على النفس.

قلة استعمال الأساليب الممتعة في التعامل والتواصل.

إهمال الاحتياجات الخاصة بالمراهق، خاصة الاحتياجات النفسية.

أسلوباً سلبياً في ممارسات الوالدين يسبب تدميراً لشخصية الابن المراهق

15

هناك أساليب سلبية تعد ممارستها في تربية الأبناء من الطفولة إلى المراهقة سبباً في تدمير الشخصيات النامية لدى الأطفال والمراهقين وهي أساليب طالما حذرت منها وبينتها في معظم كتبنا عن تربية الطفل والمراهق وأعيد تفصيلها هنا:

الصراخ يلغي لغة التواصل والتفاهم بين طرفي المعادلة... فالابن يدخل في حالة من الدفاع عن النفس والخوف من الصوت المرتفع ويركز اهتمامه على الطرق التي تحميه من ردود أفعال غير منتظرة ولا يبدي أي اهتمام بسلوكه الذي أثار هذا الصراخ وتسبب فيه...



كما أن الصراخ يعد من أسوأ الطرق في التعامل مع المراهق، وآثاره السلبية أكثر من آثار الضرب وغيره من الأساليب العقابية... هذا إضافة إلى كون الصراخ يحدث ما يسمى بالرابط السلبي لدى المراهق والذي قد يدوم معه طيلة حياته... ومهما كبر فإن أي رفع للصوت أمامه يرجع لديه تلك المشاعر السلبية التي استشعرها وهو صغير ضعيف...





وقفة!

أذاعت إحدى محطات التلفزيون الأمريكية منذ سنوات سلسلة حول مفهوم الصغار إزاء كثير من موضوعات الحياة وعلائق الأسرة، وموقف الصغير من الطريقة التي يتبعها والداه في تأديبه، وما إلى ذلك من شؤون. وكانت المحطة تستضيف كل أسبوع بعض الأطفال الأذكى القادرين على الإفصاح عن آرائهم بوضوح وقوة وتوجه إليهم طائفة من الأسئلة.

وقد كان موضوع التأديب هو موضوع إحدى الحلقات، واستمعت إحدى الأمهات إلى طفلها على شاشة التلفزيون وهو يبدي آراءه وملاحظاته ويدلي بأقواله. وجزعت الأم أيما جزع لدى سماعها أقوال ابنها، فلما عاد إلى المنزل بادرت قائلة:

• هل قطعت يوماً شيئاً من مصروفك اليومي عقاباً لك؟

• **جواب الصغير: كلاً.**

• هل احتجرتك في غرفتك يوماً بطوله؟

• **كلا.**

• هل قلت لك مرة إنني سأحرملك من السينما لأنك طفل

شرير؟

• **كلا.**

• إذا ما سبب ادعائك بأنني فعلت هذه الأمور كلها معك

على شاشة التلفزيون؟

عكبات جواب الصغير:

كان لابد لي أن أقول هذه الأمور كلها، وإلا كان علي أن أقول إنك كثيرة الصراخ في وجهي.

تكلمت الفطرة... الصراخ أخطر من كل ما سبق..

فيا ليت المرين يفقهون هذا... وأنا أعتبر هذا السلوك كارثة تربية... ورسولنا المربي الأعظم ما رفع صوته قط ﷺ

3

الأوامر الكيفية

كثرة الأوامر دون
عملية إقناع ترافقها
تحول الابن إلى آلة
لتنفيذ الأوامر وتلغي
شخصيته وتضعفها...
وتجعل منه شخصاً
انقيادياً مستسلماً لا
كيان له...

2

التأنيب واللوم

كثرة التأنيب واللوم
يوغر القلوب ويفكك
العلاقات والروابط
ويبعد القلوب ويقتل
المشاعر الإيجابية بين
الطرفين...



4

التهديدات

كثرة التهديد بكل أنواعها (المباشر وغير المباشر، اللطيف والعنيف...) لا يساعد ولا
يساهم في حل مشكلة أو إبعاد ابن مراهق عن سلوك مزعج، وإن بدا لنا أنه يترك
ويتخلى عن هذا السلوك فإن هذا يتم بشكل مؤقت ويدافع الخوف من التهديد، لا من
خلال قناعات ومعتقدات ودوافع داخلية...

إضافة إلى كون السخرية تحطم
المعنويات وتضعف كيان المراهق
وعادة ما تدخله في عالم منطوي على
ذاته بعيداً عن التفاعل مع محيطه
بشكل إيجابي ومستقل...

السخرية من الساوك
المرفوض الذي يسحب
الثقة من المراهق ويقنعه
بعدم قدرته على التخلي
عن سلوكياته المزعجة...

5
السخرية



6
الشتيم

شتم المراهق ووصفه بنعوت سلبية تثبت هذه الأوصاف وتقنع المراهق
بها إضافة إلى أن الشتم يعلم الابن البذاءة وسوء الخلق ويضعه ضحية
أفات لسانه..

أما المقارنة بين مراهق
وغيره فهذا أسلوب ينزع
ثقة المراهق بنفسه وقدراته
ويقنعه بفشله وعدم قدرته
أن يكون مثل غيره...

لا تقارن مراهقاً أبداً بغيره... فالمقارنة
- أصلاً - لا تجوز بين شخصين وغير منطقية...
إن المقارنة تتم عادة بين سلوكين أو موقفين لا
شخصين...

7 المقارنة



8 المبالغة في الوعظ

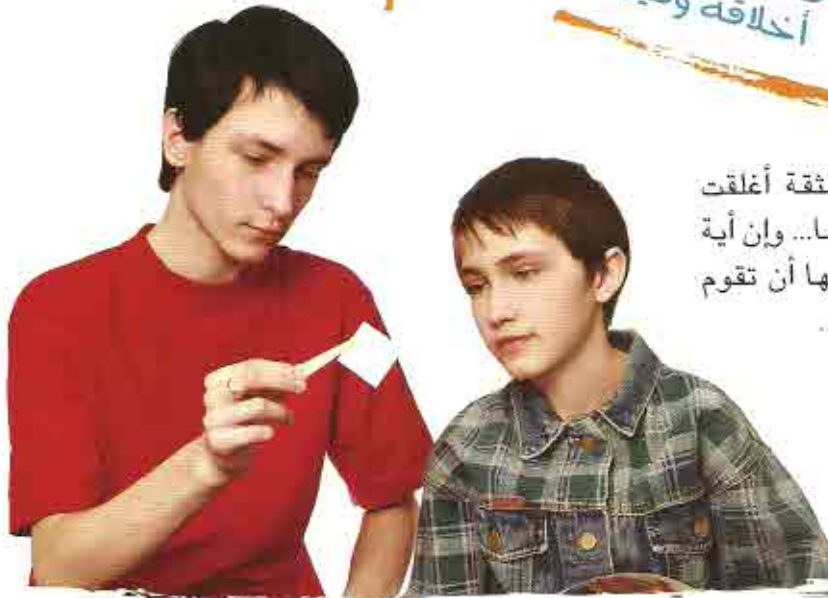
إن النفس البشرية ترفض
المبالغة في الوعظ وتسأم
ويصيبها الملل.. ولذلك كان
رسول الله صلى الله عليه وسلم
يتخول أصحابه رضي الله عنهم
بالموعظة مخافة السامة....

والمراهق كذلك..
يرفض أن يتلقى
باستمرار وعظاً مبالغاً
فيه ومباشراً.

وهذا يؤدي إلى
انعدام الثقة بين
الابن ووالده...

تفسير السلوك دائماً بشكل
سلبي يحد من سوء الظن
بالمراهق وعدم الثقة فيه وفي
أخلاقه وقيمه...

9
سوء الظن
بالمراهق



وإذا اندثرت هذه الثقة أغلقت
أبواب التواصل بينهما... وإن أية
علاقة متينة لا يمكنها أن تقوم
إلا على ثقة متبادلة...

والإتهام يكون مبعوثاً
في أسئلتك...

فالفارق شاسع بين أن تسأل ابنك لماذا
تأخر؟ من باب الاطمئنان عليه والحرص
على سلامته... وأن تسأله لماذا تأخر؟
من باب الاتهام وسوء الظن فيه...

حين تضع ابنك في قفص
الاتهام فأنت تقوم بدور
القاضي الذي يصدر
الأحكام والمحقق الذي
يصدر الاتهامات بدل أن
تقوم بدورك باعتبارك
مربياً ومصلحاً...

10
الاتهام

فالدافع الأول يقربكما ويجعل ابنك يتواصل معك ويفتح قلبه
وحديثه معك... والثاني يجعله ينفلق وقد يدفعه للتهرب والكذب..

11

العقاب
والعنف

العقاب بشتى أساليبه لا يجعلك تركز على الحلول بقدر ما يكون
بالنسبة إليك شفاء للخليل أو إفرازاً للتوتر



والمرهق الخاضع للعقاب
قد يستجيب لك ولكن
بشكل مؤقت أو أنه يتعلم
الازدواجية السلوكية
فأمامك يتصرف بسلاوة
وفي غيابك ينهج سلوكاً
مخالفاً.

وهنا يصدق المثل:

«من أمن العقاب
أساء الأدب»

وفهمي له: الولد يستجيب
للعقاب فإن أمنه أساء ، يعني
لو غاب صاحب سلطة العقاب
أساء الولد الأدب.

6 مظاهر للعنف مع الأبناء



1 منح المراهق من الحركة وممارسة حريته

حين تلجأ الأم - مثلاً - لمنع ابنها المراهق من الخروج لممارسة شيء تعود القيام به من دون رغبته وأمام احتجاجه تكون قد مارست نوعاً من العنف مع ابنها..

فالمراهق في هذه الحالة راضخ لمنطق القوة والضعف.. ويشعر بضعفه وعجزه حين يتكرر هذا النوع من الإخضاع..

2 إرغام المراهق

المراهق الذي يفرض عليه القيام بسلوكيات معينة أو ترك أخرى أو يرغم على الاعتذار أو السكوت دون أن يشرح له أسباب ذلك أو يقتنع بمبررات

كثيراً ما يخضع لنوع من العنف التربوي..

3 ابتزاز المراهق

حينما يخضع المراهق للغة الابتزاز.. (يربط المكافأة بالعمل ومنعها إن لم يتحقق العمل) من مثل: لو قمت بهذا العمل سوف تحصل على ما ترغب به.. لو أديت واجباتك المدرسية أمنحك هدية..

بهذا الأسلوب يخضع المراهق للغة العنف..

الابتزاز نوع من العنف

4 فرض الرأي الأبوي مقابل إقصاء آراء الأبناء

يحرم نفسه من فرصة الإنصات
للأبناء وفهم أفكارهم. ويمارس نوعاً
من العنف في علاقته بالأبناء..

الأب الذي يفرض رأيه باستمرار، ولا يسمح لأبنائه
بإبداء وجهات نظرهم وطرح أفكارهم، ويفرض
أحكامه دون أن يمنح أبناءه فرصة الحديث وتفسير
آرائهم وطرحها.

5 التفسير الذاتي لهواقف الأبناء

يشعر أبناءه عادة بالتبعية مقابل
الاستقلالية، ويجعلهم يسقطون في
الاعتمادية الدائمة على الكبار وهو
بهذا يمارس عنفاً مع أبنائه..

الأب الذي يفسر مواقف وسلوكيات أبنائه دون عناء
الاستماع لمنطقتاتهم ومبرراتهم، ودون محاولة فهم
دوافع سلوكياتهم وخصائص النمو لديهم، ويؤول كل
ما يصدر عنهم من سلوك من خلال فهمه الذاتي
وتفسيراته الخاصة.



أ التهديد اللطيف

وأقول نعم وهو الأكثر شيوعاً في العلاقات الأسرية.. إن الأم التي تقول لابنتها بكل هدوء وابتسامة

التهديد سواء كان لطيفاً أو شديداً يعتبر من أسوأ أنواع العنف المؤثر سلباً على الأبناء.. والتهديد اللطيف من السلوكيات التي ينبغي الحذر من ممارستها في الحياة الأسرية لأن آثارها السلبية على نفسيته أكبر بكثير من التهديد القاسي. **وقد يتساءل البعض عن التهديد اللطيف وهل هناك تهديد يتسم باللفظ؟!.**

(إن لم، تؤد واجباتك المدرسية لن أحبك مثل باقي إخوانك) أو (.. لن أحكي لك حكاية قبل النوم) أو (لن تخرج معي اليوم) ..

إنها تمارس تهديداً لطيفاً وعنفاً خطيراً في علاقتها مع ابنها. إن مثل هذا التهديد يسحب من المراهق حاجاته النفسية فهو يراها مهددة ومرتبطة بسلوك معين وينشأ لديه نوع من الخوف وفقدان الشعور بالأمان.. إن ممارسة هذا النوع من العنف اللطيف ولو بأهداف إيجابية ونوايا حسنة يعتبر نوعاً من العنف غير المسموح به مع المراهق..



ب التهديد الخفي

المراهقون يخضعون أحيانا لأنواع من التهديدات الخفية التي تصيبهم بالإحباط والشعور بالخطأ الدائم والذنب المستمر أو بالنقص والعجز والضعف.. مما يشل حركة التفكير والإبداع لديهم..

إن الأم التي عودت ابنها على مساعدته في حل واجباته المنزلية حين توجه له كلاما من مثل: (سترى لو لم أكن معك كيف ستحل واجباتك؟! أو من مثل: لو لم أكن معك كيف كنت ستتصرف؟! أو (من دوني ماذا تفعل؟!)..



إن مثل هذه العبارات تحمل في طياتها تهديدات خفية ورسائل سلبية غير مباشرة تؤكد قوة الأم وعجز الابن حتى ولو كانت منطلقاتها حسنة.. فعلم الاتصال يؤكد أن الكلام المباشر يشكل في أحسن الأحوال 7% من الرسالة وأن ما وراء الرسالة اللفظية والرسالة غير اللفظية هو الذي يشكل الحيز الأكبر من الرسائل الخفية (93%).



إن الأبناء يميلون - عادة - إلى الشعور بالخطأ والضعف وهو نوع من الحالة النفسية والصراع الداخلي الذي يعيشه الأبناء بين ميل للاستقلالية والاستمرار في الاعتماد على الآخرين.. ومثل هذه التهديدات الخفية واللطيفة قد تغلب كفة الاستمرار في الاعتماد على الكبار.. وعادة ما ينشأ من يخضع لهذا النوع من العنف ومعه شعور مستمر بالضعف والعجز وخوف دائم من الخطأ..

وما أكثر الكبار الذين يرددون باستمرار (لا أستطيع) و(لا أقدر) أمام أشياء كثيرة يقوم بها الكثيرون.. لذلك نجد أن تهديد المراهق بأي نوع من أنواع التهديد يحمل رسالة أكيدة له بأنك لا تحبه لذاته وإنما حيك له مشروطا بسلوك معين..



أصل المشكلات مع أبنائنا المراهقين

سلوكيات أبنائنا ليست انحرافات - فهي غالبها - وإنما تصرفات مزعجة تستفز الآباء والأمهات والمربين... لأن نظرتهم للمراهق تتسم بتناقض في المواقف.. فهم مازالوا يعتبرونه طفلا صغيرا.. وفي الوقت نفسه يطالبونه أن يتصرف كما يتصرف الكبار..

كثرة المن على المراهق وتذكيره بأعمالك وتعبك يجعله في موقف ضعف وتأنيب عادة ينتهي بمحاولاته للتخلص من المن المستمر، وقد يلجأ المراهق للسرقة لتوفير حاجياته أو الهروب من المنزل لاحقاً... والمن يتم بأشكال متعددة منها: (بعد كل ما عملته من أجلك - تفعل هذا...) أو (أنا اشتغل وأتعب من أجلك...)

علاء مراهق ذكي يدافع عن نفسه

قصة

استدعاني صديقي للعشاء... وكانت جلسة ضيافة واستشارة.. يشكو صديقي وزوجته عدم قدرتهما على التفاهم مع ابنتهما علاء الأوسط بين إخوته..

وكنت منصتا أكثر مني متحدثا..

بدا الأب يصف ما يزعجه من سلوك علاء...

وعلاء يرد بمنطق مقحم... مقارنة بينه وبين أخيه الذي يكبره بسنتين فقط...

كيف تمنعني من قيادة السيارة زاعما أنني لا أملك رخصة القيادة بينما تسمح بها لأخي وهو أيضا لا يملك رخصة...؟ وهكذا إلى أن أقحم الأب ولم يترك له حجة ولا منطقاً أمامي، وأنا قمة في الإعجاب بالولد الذي يحمي ويدافع عن نفسه..

فلما فقد الأب حججه تحول إلى أسلوب

الابتزاز العاطفي مع علاء...

قائلا: أنت ترى يا علاء أنني اشتغل صباحا مدرسا... وعصرا مصححا... وفي العديد من المناسبات مدرسا خاصا... كل هذا من أجلكم أنتم... أنت وإخوانك!!!

وبطبيعة الحال لا يستطيع هذا إلا شخص مدرب عاطفيا
ووجدانيا على التخلص من تأثير الابتزاز العاطفي ولوم الذات
والشعور بالذنب...

ولم يفقد علاء منطقا
في الرد على أسلوب
الابتزاز العاطفي ...

رد علاء الذكي وجدانيا بمنطق سليم: لماذا تزوجت يا أبي وخلصتنا ...
لترهق نفسك هكذا .. أما كان الأحسن لك أن تبقى أعزب بلا أولاد
لتعيش حياة بلا معاناة ...

لقد استعمل صديقي أسلوب المن وهو أسلوب يمارس من خلاله
الابتزاز العاطفي، ومن آثاره أنه يصيب وجدان الأولاد بمشاعر
سلبية قد تتحول إلى أمراض نفسية وعضوية إذا ما تم تغذيتها
باستمرار... مشاعر لوم الذات والشعور بالذنب... وأستمع صديقي
العزیز وأنا أنشر قصتي معه ومع ابنه الذكي (تبارك الله) معتقدا
أنه سيكون أسعد بهذا النشر والاعتزاز بولد مثل علاء...

ولم
عالجت مراهقين
ومراهقات وأحيانا
أطفالا انفصل أبائهم عن
أمهاتهم فحبلوهم الذنب
والسبب في هذا
الانفصال !!



13

التجريم

وهو من الأساليب السلبية التي تجعل كل شيء أسوداً في عين الأب وكل سلوك يصدر من الابن يعد جرمًا...

14

الانتقاد المستمر

كل شيء لا يعجب الأب، وكل سلوك من المراهق لا يند له الأب ثغرات ينتقدها... وهذا الانتقاد يجعل الابن زاهداً في العمل والإنجاز... مفضلاً الاستكانة والانعزال...

15

التحذير

أحياناً التحذير من الأشياء غير المقبولة والتي لا تصدر -أصلاً- من المراهق تفتح ملفات التحذيرات بذهنه وتفكيره...

فالحديث مثلاً مع الابن بأسلوب التحذير (لا تدخن - إياك والتدخين...) تنشئ ملفاً عن التدخين في ذهنه، يمكنه أن يفتحه في أي لحظة ضعف أو سوء تفاهم بين الوالد وابنه... ليجعل من ليوئه للتدخين ردة فعل أو تحدياً أو ميلاً للمعاقسة... أو الانتقام.

في دورة لي حول فنون ومهارات التعامل مع المراهقين بدأت حديثي عن تطلعات الوالدين وما يريدون من أبنائهم، وكانت تطلعات رائعة وجميلة وأحلاما وردية تبدأ بالتفوق الدراسي وتنتهي بالصلاح والقوة والشجاعة وتحمل المسؤولية... ثم طرحت الممارسات التربوية السلبية وسألت الحضور عن مدى سقوطهم في هذه الأساليب السلبية .. وكان رد الجميع أنه يمارس أغلبها....

لا نعرف غيرها!!

سألتهم لماذا؟؟ واختلفت الإجابات وتعددت...

وفي الآخر قلت لهم:

الإجابة بكل بساطة وبلا تعقيد... أنكم لا

تعرفون غيرها!!!

رد الجميع نعم....

قلت حينها:

لذلك أنتم هنا...

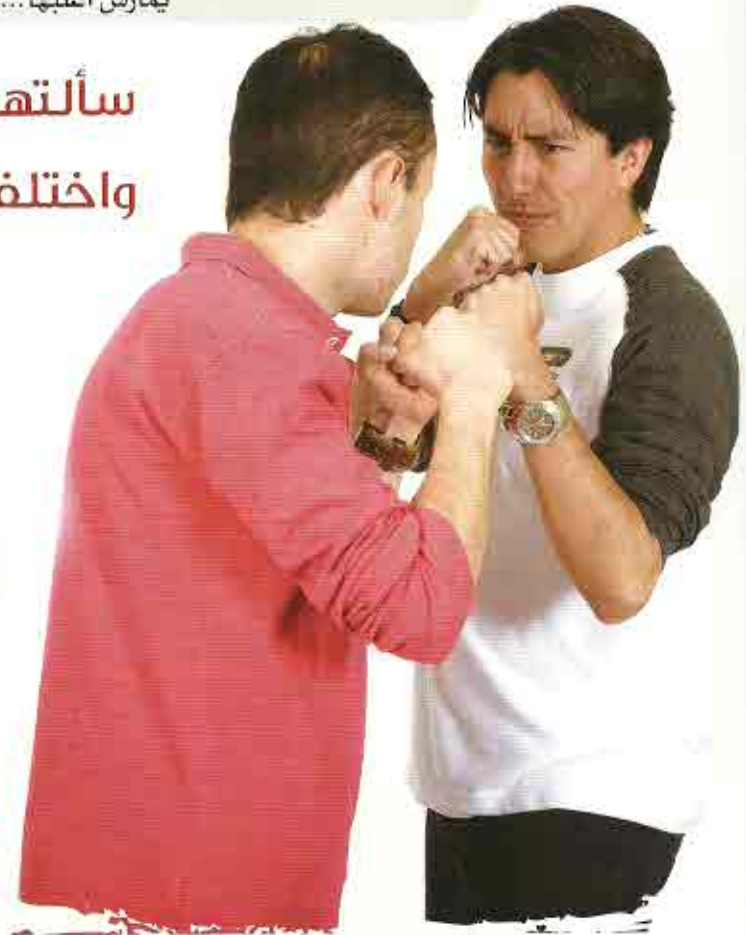
للتعلم واكتساب مهارات وأساليب

جديدة تحقق طموحاتكم

وتطلعاتكم وتحافظ على راحة بالكم

وطمأنينتكم.. وتعيد العلاقة الطيبة

بينكم وبين أبنائكم....



دستور المشاركة الأسرية

وسيلة لتحقيق
المشاركة
الفعالة بين الآباء
والمراهقين

11



1 تخصيص
وقت محدد
لقضائه معهم
يومياً..

2 الحرص
على التجمع
على مائدة العشاء
أغلب الأيام..

3 إظهار
الاهتمام بهم..

4 تحين
الفرص
لمصاحبتهم داخل
المنزل أو خارجه..

5 إظهار
الاهتمام
بأفعالهم..

6 القيام
بأعمال منزلية
معا..

7 التعبير
عن المشاعر
والعواطف المتبادلة
بينهم..

8 مناقشة
القضايا والأفكار
والأحاسيس
المختلفة..

9 وضع
حدود وتعليمات
وتوضيح النتائج
المرتتبة على عدم
الالتزام بها..

10 عرض
قيم وأخلاقيات
البالغين ومناقشتها
معهم..

11 معرفة
خط سيرهم
والأماكن التي يترددون
عليها والأفعال التي
يقومون بها..



تذخر

يكتسب الراهقون
الأساليب التي تتبعها في التعامل
معهم، وبتكرار استخدام هذه
الأساليب مرة بعد مرة، فإنهم
يتعلمونها ويستخدمونها..

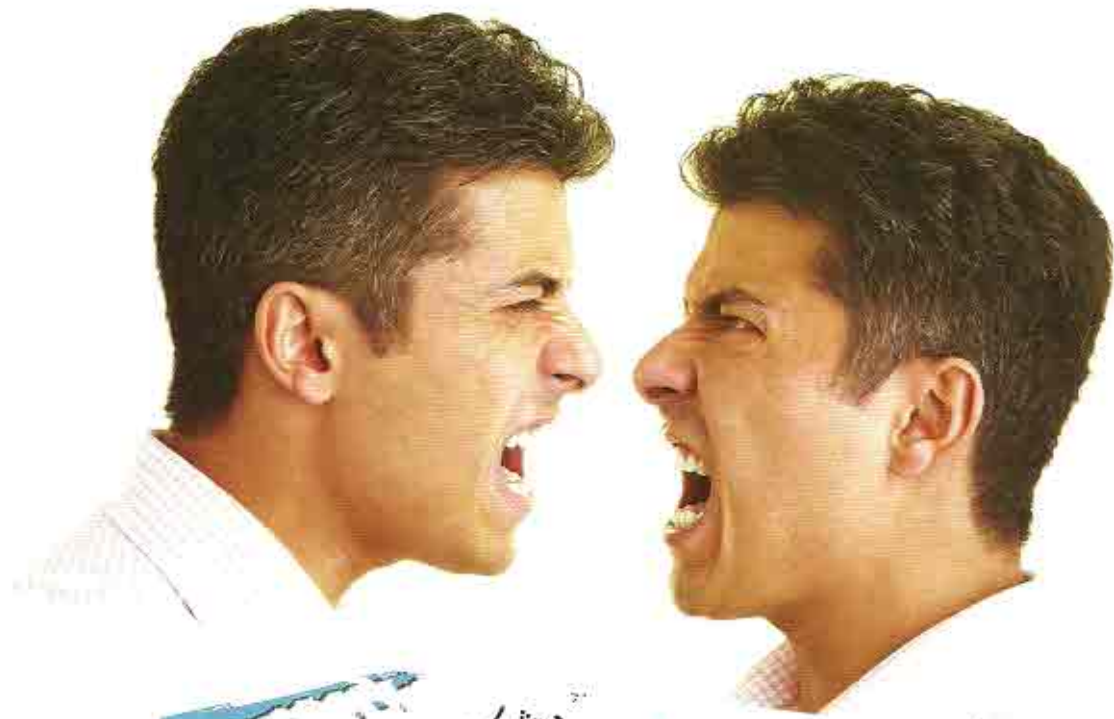


الفصل الثالث



متى يحدث الصدام مع المراهق؟





يشكل الصدام مع
المراهق آثر عقبة
ومشكلة تواجه الأهل
والمربين

البيئة التي يطبعها الصدام مع
المراهقين بيئة غير داعمة للتعليم
ومدمرة للمحفزات التعليمية

نقطة
البدء



نتائج الصدام مع المراهق

**الصدام مع المراهق يعني
المواجهة ومعارضة
احتياجاته النمائية ..**

والمراهق قد ينظر إلى تلك المواجهة على أنها معركة وأتانية
من الكبار تمنعه من حقوقه واستقلاليته، ومن هنا كان
لزاماً عليه أن يدافع عن ذاته واستقلاليته

ويلجأ إلى استعمال كافة الأساليب للدفاع عن نفسه، وإثبات وجوده، ونيل
حقوقه، وإقناع الآخرين بما يريد، ولذلك كانت أضرار الصدام كبيرة، ونتائجه
سلبية، وعلى عكس توقعات الكبار. ويمكن إجمال هذه النتائج في ما يلي:

1 التمرد والعدوانية

نتيجة الضغط الممارس عليه ورفضه لوسائله
واستعماله لقوة شخصيته التي نشأت منذ
الطفولة...

2 المقاومة الخفية

والتي تنتهي بشحنات هائلة من التوتر لدى
المراهق تتحول إلى عادات سلبية تبدأ بقمع
الأظافر والتبول اللاإرادي والتأتأة وسحب الشعر
ومص الأصابع.. إلى مقاومة خطيرة قد يصعب
علاجها من مثل فقدان الشهية الذي قد يتحول
لفقدان شهية عصبية لا سيما البنات المراهقات



الانطوائية والاستسلام والضعف والطاعة اللامحدودة

3

وهذه أسوأ النتائج التي قد يصل لها المراهق لأنها تعني تدميرا لشخصية نامية وضعفا في المستقبل وانقيادا وتعني موت الحوافز والدوافع... وقد تصل عند بعض المراهقين - وراجعني العديد من هذه الفئة ذكورا وإناثا- أن فقدوا حب الحياة وزهدوا فيها وفقدوا الشعور بأي متعة لهم.. وكم يحتاج هؤلاء إلى جهد كبير لعلاجهم وإعادة تأهيلهم ..

بينما الفئة الأولى المتمردة هي الأسهل في قاموس علاجنا النفسي والأسهل في التأهيل والنجاح في الحياة..



أضرار الصدام مع المراهق ؟



انطواء المراهق على نفسه، وإيثاره العزلة على الخلطة، وهذا مؤشر لبداية الإحباط.

كره المراهق للشخص الذي تسبب في الصدام، مما يجعله ألماً في حياة المراهق وبالتالي فقدان التواصل بينهما.



فقدان الشهية وترك الأكل، مما يتسبب - بداية - في سوء التغذية وقد ينتهي بمرض فقدان الشهية العصبي.

التفكير في الهروب من المنزل، والنوم خارجه، واللجوء إلى شلة الأصدقاء.



اللجوء إلى العنف والعدوانية، كردة فعل على الصدام معه.

محاولة إيذاء نفسه، أو إلحاق الأذى بغيره، كطريقة للفت الأنظار، وإثبات الوجود أو بدوافع انتقامية.



الصراخ المتبادل، الذي قد يفضي إلى الاشتباك بالأيدي مع الأهل أو المعلم.

الهروب من المدرسة، أو اختلاق الأعذار للتغيب عنها.

مشكلة هروب المراهقين

لعل هروب المراهق من المنزل يعد من بين أسوأ ما قد ينتج عن صدام المراهق مع الأهل أو البيئة المحيطة، والهروب ليس النهاية، بل هو البداية في تسلسل المشكلات، ولو رجعنا إلى السبب الرئيس للهروب، لوجدنا أنه يرجع في الغالب إلى التوتر الحاصل في جو الأسرة، ومنشأ هذا التوتر هو:

عدم إلمام الأهل بالأساليب الإيجابية الفعالة في التعامل مع المراهقين .

الجهل بالتطورات والتغيرات التي تظهر على المراهق وتطورها .

عدم تفهم الأهل للمراهق من جهة، وانقياد المراهقين من جهة أخرى نتيجة الضغط الذي مورس عليه أثناء طفولته التي نعدها سن التأسيس الحقيقي للشخصية .

الخلل في أساليب توجيه السلوك من قبل الآباء لأبنائهم، أثناء تعرضهم لضغوط أو رفض، فيؤدي إلى التصاعد بدائرة الفعل (المثير الخارجي) وردة الفعل (الاستجابة)، مما يؤثر بالنهاية على العلاقة بين الوالدين والمراهق .



” تفهم أي مشكلة في
العلاقات أو السلوك (بمعنى
فهم الدوافع الداخلية)
يشكل 50% من الحل “
(مهارات التشخيص)

المشاعر السلبية للمراهق، فقد يخفي المراهق خلف تلك المشاعر، الخوف وعدم الثقة بالنفس، لأنه مقتنع تماماً بأنه على حق، فهو ينظر للحياة من خلال مفهومه لذاته، وبأنه على حق وصواب دائماً لذلك تظهر مشاعره السلبية .

تمسك المراهق بمواقفه وسلوكه، وعدم التنازل عنها، باعتبارها جزءاً لا يتجزأ من شخصيته ولأن الكبار لم يتعلموا مهارات فصل الفعل عن الفاعل فكان انتقادهم للمراهق بدل سلوكه .

للأسف (7٧ ٪) من العلاقة بين المراهق والأسرة علاقة يغلب عليها التوتر والصدام، نتيجة لاتباع الأساليب السلبية في التنشئة الاجتماعية، مما يترتب عليه لجوء المراهق للسلوكيات المزعجة، وبعثه عن بيئة جديدة تختزنه بالحب والحنان والتفهم والإنصات... تتفهمه وتفهم حاجاته، خاصة النفسية، وغالباً ما يجد هذا في الأصدقاء، وهذه استجابة نفسية طبيعية لمختلف الظروف التي تحيط بالمراهق، ومن هنا قد تبدأ المشكلات ومعاناة الأهل لا سيما إذا كان الأصدقاء أصدقاء سوء في الخلق سوء في الدين.





متى يحدث الصدام مع المراهق

وهناك أسباب أخرى قد تدفع الآباء والأمهات للصدام مع أبنائهم وبناتهم،
فمتى يحدث الصدام الذي يقطع التواصل الإيجابي مع المراهق ؟



طبيعة المتغيرات التي تعرفها مرحلة المراهقة

أولاً

أحد الأسباب الرئيسية للصدام مع المراهق تتمثل في طبيعة مرحلة المراهقة نفسها، لأنها مرحلة تفجر الصراعات بسبب التغيرات السريعة والكبيرة التي تنقل الطفل إلى مرحلة جديدة، فالمراهق يبدأ يعيش صراعات داخلية بين تقبل المرحلة أو النقاء في الطفولة، ولكل مرحلة متعتها وواجباتها فيضج الأولاد بين هذا الاختيار الذي عادة ما يكون صراعاً داخلياً في المراهقة المبكرة. هذا الصراع يعكس آثاره على حياته الخارجية، والصدام مع الأهل والمجتمع أحد نتائجه وآثاره.

ومن أبرز الصراعات التي يعيشها المراهق

الصراع بين مثالية وأحلام المراهق، وبين الواقع الذي يعيشه.

صراع الأجيال، الذي عادة ما يكون واضحا حين يصر جيل الوالدين على تنشئة أبنائهم بالطرق والأساليب التي تربوا عليها.

وقديما نبه الإمام علي رضي الله عنه لهذا النوع من الصراع حين أوصى الآباء بتربية أولادهم لزمان غير زمان آبائهم..

الصراع بين مغريات الطفولة والرجولة.

الصراع بين شعوره الشديد بذاته، والشعور الشديد بالجماعة.

الصراع القيمي بين ما يتعلمه من أخلاق وبين المغريات المعروضة أمامه.

الصراع العائلي بين ميله إلى التحرر من قيود الأسرة، وبين سلطة الأسرة الضابطة والحاجة إليها.



الذي يمثل الاتكالية الاقتصادية والخضوع والولاء.

مجتمع الأسرة

الذي يمثل الاستقلالية والزعامة، وتحقيق الذات.

مجتمع الأصدقاء

الذي يمثل الواقعية والنظام الصارم، والقانون الضابط.

المجتمع الكبير

ومن الأسباب التي تساهم في نشوء الصدام مع المراهق توزع شخصيته (المراهق) بين مجتمعات ثلاث يحاول التكيف معها باحثا عن قدرات لإحداث هذا التوازن:

ومضدة

أحبك لأنك
ابني وكفى

تعلموا أن تحبوا
أبناءكم حبا بلا
شروط....

القاعدة التربوية تقول: كلمة «لا» من أسهل الكلمات التي يقولها الإنسان، ومن أكثر الكلمات شيوعاً واستعمالاً، ولكنها قاتلة للمراهق حين تستعمل ضده عشرات المرات يومياً، وقد تكون آثارها خطيرة ومدمرة عليه، إذا لم تُقَلَّ في الزمان والمكان المناسبين.

لا يحبها المراهق، لأنها تدل على الحرمان والرفض، وشكل من أشكال فرض القيود على السلوك، ودلالة على تسلط الكبار، وتبدل في مشاعر الأمهات والآباء، الذين كانوا يلبون للطفل رغباته، ويوافقون على طلباته، فلما كبر وأصبح مراهقاً صاروا يرفضون ويقيدون.

كلمة "لا"





فوائد كلمة

كلمة «لا» مفيدة عندما تستخدمها، وفي الوقت نفسه نطرح البدائل الإيجابية، ونناقش مع المراهق أهمية الحدود التي نرسمها، وضرورة القيود التي نضعها.

كلمة «لا» مفيدة لأنها تجعل المراهق يشعر بالأمان حين تكون (لا) ضابطة للقوانين والقواعد التي تنظم الحياة الاجتماعية..

إن المراهق إذا افتقد وجود قوانين وقواعد ملزمة افتقد الأمن والطمأنينة وهذه سنة الله في كونه..

كلمة «لا» مفيدة لأنها تحمي المراهق من آثار الدلال الزائد، ولأنها تحميه من الأنانية والتفكير الدائم في رغباته والانسحاق لها بشكل أعمى.

كلمة «لا» مفيدة عندما نتبعها بحوار بناء، وببدل للوسع لمحاولة إقناع المراهق بجدوى كلمة «لا»، وغاوية قائمة القوانين والقواعد التي ينبغي احترامها من مثل:

لا لقيادة السيارة قبل الحصول على الترخيص القانوني (رخصة القيادة).

يقول أمير المؤمنين عمر بن

الخطاب رضي الله عنه:

أكلما اشتهيتم

اشتريتهم؟!

من المتوقع أن يظهر المراهق عدم قناعته، عند سماعه كلمة لا، ومن المتوقع أن يظهر عناداً وتمرداً عند منعه، وهذا أمر طبيعي ومتوقع، ولكن في الوقت نفسه لا بد أن نكون متأكدين أن حوارنا التبريري الواضح بمقاصد المنع يقنع قناعاته ومعتقداته الداخلية، فقط ننتظر اللحظة التي سيعبر فيها عن تلك القناعة .

أضرار الوجبات السريعة

قصة

ومن القصص التي رأيتها - حول مسألة القناعة الداخلية عند المراهق - قصة طفلة كانت تعشق الوجبات السريعة، ولا تتبع نظاماً متوازناً في الغذاء.

وحاورتها بانسياب مبينة لها أضرار تلك الوجبات على صحة الإنسان، لكن الفتاة لم تقنع وأبدت معارضة شديدة.



وعندما أدركت الأم خطورة الأمر، تدخلت ومنعتها من تناول الوجبات السريعة، وألزمتهما بأكل الوجبات الصحية المنزلية،

وفي إحدى زيارات العائلة للأقارب، جلست الفتاة مع الأطفال في سنّها، وأرادوا أن يطلبوا وجبات سريعة وما كان من الطفلة إلا أن بدأت تحدثهم عن الوجبات السريعة ومدى الضرر التي تحدثه للأطفال، وتنهاهم عن تناولها.

وبدأت تكرر وتردد الكلام الذي لم تقنع به من أمها وقالت للأطفال أنا لا آتلهما.

إن الحوار المستمر الذي يخاطب المنطق والعاطفة بعد عملية زرع للفكرة في العقل اللاواعي للمراهق .

كلية "لا" قد تشعل
نار الصدام بيننا وبين
المراهق فلنحسن
استعمالها

عندما لا نتفهم احتياجاتهم النمائية ولا نلبّيها أو نميها.

ثالثاً

من المعلوم أن الإنسان في فترة المراهقة يمر بمرحلة نمو سريع، ونتيجة لهذا النمو المتسارع تتقلب لديه كثير من الأمور والمسائل، وقد يلجأ إلى سلوكيات وتصرفات يرى أن من شأنها تلبية احتياجاته التماثية، ويقع الصدام مع المراهق عندما لا نتفهم تلك السلوكيات ودوافعها.



ولذلك عندما نلاحظ سلوكاً سلبياً عند المراهق ينبغي ألا نتدخل فوراً لتعديل هذا السلوك، وإنما علينا أولاً أن نفهم ونتفهم طبيعة هذا السلوك، وأنه قد يكون حاجة نفسية لدى المراهق تقتضيها مرحلة النمو، وبهذا التصرف الحكيم نكون قد أدركنا 90% من المشكلة (السلوك السلبي)، ويكون تدخلنا لتعديل السلوك بسيطاً ومحدوداً.

الحاجة إلى الاختلاء بالنفس



من الحاجات النمائية للمراهق حاجته إلى الانفراد بنفسه بين فترة وأخرى، وأحياناً لا يجد مكاناً يختلي به بنفسه، لذا يلجأ أحياناً إلى طول المكوث في الحمام، هذا السلوك (المكوث الطويل في الحمام) هو تعبير عن حاجة المراهق إلى الاختلاء بنفسه، وإن كان المكان في نظر الأهل غير مناسباً.

هذا السلوك (المكوث الطويل في الحمام) يقابله الأهل بالشك والظن السيئ،

ويبدوون بطرح الأسئلة على أنفسهم، ووضع الاحتمالات السلبية، لماذا يطيل المكوث في الحمام؟



عندما لا يجد الأهل إجابة واضحة لأسئلتهم، يواجهون المراهق بالاتهام والشك، فيقع الصدام مع المراهق، ولو نظرنا إلى الأمر على أنه حاجة نمائية عند المراهق لما حصل الصدام. ويحدث هذا غالباً لدى الأولاد الذين لا يتمتعون بغرفة خاصة بهم تمكنهم من إيجاد نوع من الخصوصية.

قصة

وأذكر أنه جاءني أحد الآباء يشكو طول مكث ولده في الحمام.

قلت له: من المؤكد أنه لا يملك غرفة مستقلة.

فقال الأب: نعم، إنها غرفة مشتركة بينه وبين أخيه..

وقس على هذه الحاجة باقي الحاجات النمائية للمراهق، التي إن لم يتفهمها الأهل ويسعوا إلى إشباعها، فإن الصدام مع المراهق واقع لا محالة.



”كلما زاد تفهم الوالدين للحاجات النهائية، كلما زاد نجاحها في تربية ابنها المراهق“

عندما نعرض عليهم ما نريد بلغة الأمر المباشر

رابعاً

وهما كلمتان تنفر منهما النفس الإنسانية، لذا يقع الصدام مع المراهقين عندما نعرض عليهم ما نريد بلغة الأمر المباشر.

وعندما نكثر من استخدام أسلوب «افعل.. لا تفعل»، دون بيان أو توضيح أو تبرير.

وحتى لا يقع الصدام مع المراهق، ينبغي أن نستعمل لغة المعايير أو لغة التبريرات، ومتى أتقنها الأهل والمربون، فإن عدد المواقف التي نصطدم بها مع المراهق سيقبل بشكل ملحوظ.

الأمر يعني الإلزام ووجوب الفعل
والإلزام يعني الإكراه والإجبار

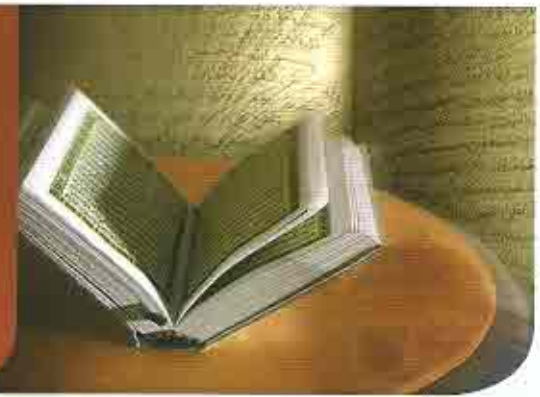
ما هي لغة المعايير

لغة المعايير ببساطة هي أن نطلب من المراهق فعل أمر ما لأنه سيؤدي إلى نتائج ايجابية، ثم نشرع في بيان تلك النتائج الإيجابية المتوقعة، وتأثيراتها عليه.

وعندما نطلب منه ترك أمر أو عدم فعل شيء معين، نبين له أن هذا الفعل سيؤدي إلى نتائج سلبية، ثم نشرع في بيان تلك النتائج السلبية المتوقعة، وتأثيراتها عليه.



لغة المعايير منهج إسلامي



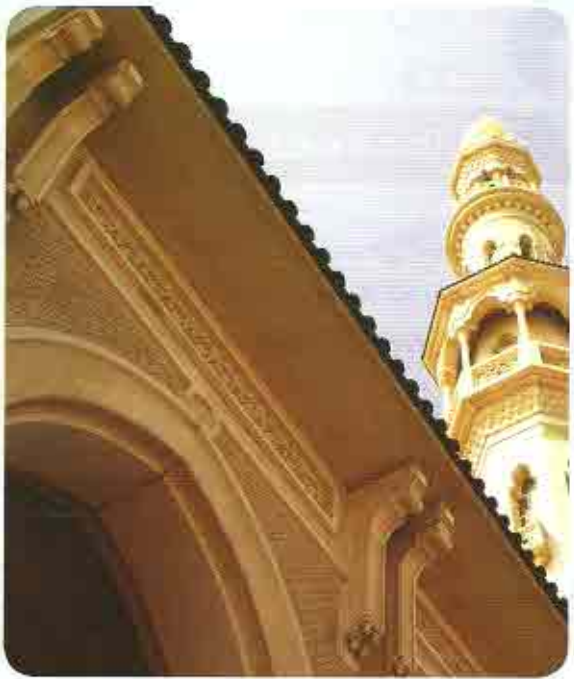
إن إسلامنا العظيم يشير إلى هذه اللغة، فعندما أمرنا بالصلاة وإدامتها والمحافظة عليها، بين لنا لماذا طلب منا أن نصلي؟ مع أن الله تبارك وتعالى قادر على أن يأمرنا بذلك دون بيان لحكمة أو ذكر لمنفعة.

فقال في الحث على الصلاة «.. وأقم الصلاة إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر» العنكبوت/ 45

ولما نهانا عن شرب الخمر قال « إنما يريد الشيطان أن يوقع بينكم العداوة والبغضاء في الخمر والميسر ويصدكم عن ذكر الله وعن الصلاة فهل أنتم منتهون»

المائدة/ 91

ولما حثنا النبي صلى الله عليه وسلم على طرح السلام على من عرفنا وعلى من لم نعرف، بين لنا ثمرات هذا السلوك، فقال عليه الصلاة والسلام « لا تدخلون الجنة حتى تؤمنوا ، ولا تؤمنوا حتى تحابوا ، أولا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم؟ أفشوا السلام بينكم » رواه مسلم.





وقال صلى الله عليه وسلم (يا أيها الناس أفشوا السلام وأطعموا الطعام وصلّوا بالليل والناس نيام تدخلوا الجنة بسلام) رواه ابن ماجه.

كان بإمكانه أن يقول: صلّوا فقط، ويقول: لا تشربوا الخمر، ويلتزم المسلم دون أدنى اعتراض، لكنه يعطينا قواعد منهجية للتعامل مع الإنسان وتربيته، من خلال منظومة التشريعات الإسلامية، وآلية تطبيقها في حياة المسلم.

”تعليل الحكم أدل
على المقصود وأدعى
للقبول“

الأمر الصنعاني

وما أجمل العلم الذي أنتجه العالم
الهدى صاحب البصيرة (الشاطبي)
رحمه الله وهو يبين المقاصد والعلل ...
ولعمري إنه العلم الذي تحتاجه الأمة
في نهضتها والأسرة في نهضة أبنائها ..

عندما نطلب منهم فعل أشياء في وقت يمارسون فيه أشياء ممتعة

خامساً

عالم المراهقة يختلف عن عالم الصغار وعالم الكبار، عالم له متطلباته واحتياجاته، عالم له خصوصيته ومقاييسه، فالشيء الممتع في عالم المراهقين، قد يكون بائساً ومملاً في عالم الكبار.



لذا يقع الصدام مع المراهق عندما لا ننتبه إلى هذه المسألة. فنطلب منهم فعل أشياء -حتى لو كانت في نظرنا مهمة- وهم يمارسون أشياء أخرى ممتعة بالنسبة لهم، لأن الأهل سيظهرون في تلك اللحظة بصورة الشخص الذي يحرم المراهق من الأشياء التي تسره وتسعده.

ولذلك إذا رأيت المراهق يستمتع بفعل شيء كاللعب بلعبة، أو مطالعة قصة، أو ممارسة هواية، أو متابعة برنامج معين، فلا تفرض عليه أن يترك تلك المتعة ليفعل شيئاً تطلبه منه.

ولكن اطلب منه متى ما انتهى أن تحدثه...

الجوانب المختلفة لحياة التلاميذ

19%

من الشباب قالوا « من حقهم أن يمضوا ثلاث ساعات أو أكثر كل أسبوع في تلقي الدروس، أو ممارسة فنون المسرح، أو الفنون الأخرى».

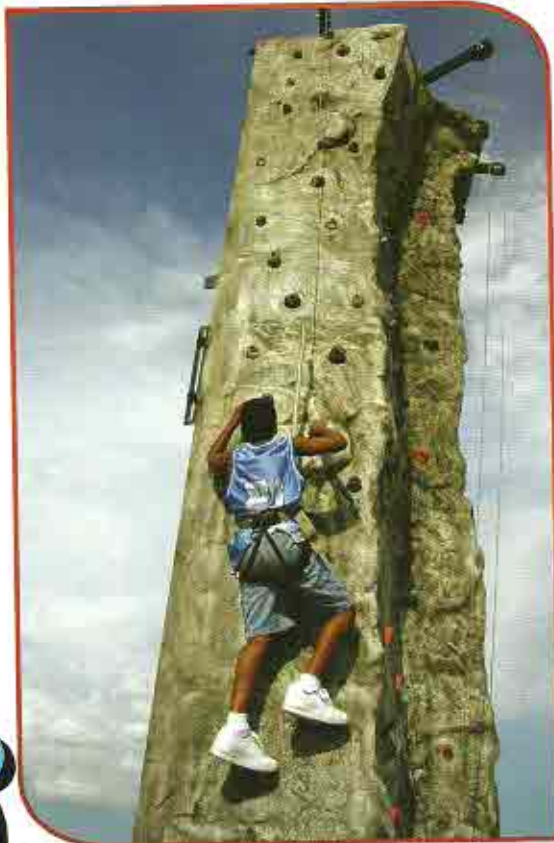
هذا هو عنوان الدراسة التي أجرتها منظمة « سيرش إنستيتيوت» الأمريكية، على أكثر من (100.000) شاب، واحتوت الدراسة على (152) سؤالاً، وكان من نتائج هذه الدراسة أن:

كما أوصت الدراسة بتوفير الأدوات والمواد التي تعينهم على ممارسة ما يستمتعون به، والسماح لهم بالتمرين عليه، واحترام الأوقات التي يتمرنون فيها، مع إظهار الدعم والاهتمام.



إذن ما هي الطريقة التي نطلب بها من أبنائنا ما نريد وهم منغمسون في متعتهم؟

نذكر المراهق بأن عليه فعل كذا بعد الانتهاء من لعبه أو مطالعته أو مشاهدته، وهذا الأمر لا ينطبق على الأمور التي لا تقبل التفاوض، مثل الصلاة، والذهاب إلى المدرسة، فلا نقصد أن نقول للمراهق: لا تنفس أن تصلي بعد الانتهاء من اللعب، بل نذكره بأن الأذان على الأبواب، وبقي للإقامة عشر دقائق مثلاً.



فرس عائشة رضي الله عنها

قصة

وهذا الذي ذكرته الدراسة وأوصت به، سبق إليه الإسلام،
وكانت جزءاً من منهجية النبي ﷺ في التربية، أن يحترم
اختيارات الآخرين، ويراعي مشاعرهم

فعن أبي سلمة بن عبد الرحمن عن عائشة رضي الله عنها قالت: (قدم رسول الله ﷺ من غزوة تبوك أو خيبر وفي سهوتها (مخدعها) ستر فهدت ريح فكشفت ناحية الستر عن بنات لعائشة لعب.

فقال ﷺ: ما هذا يا عائشة؟

قالت: بناتي (أي لعبي) ورأى بنهن فرساً له جناحان من رقاد، فقال: ما هذا الذي أرى وسطهن؟

قالت: فرس، قال: وما هذا الذي عليه؟ قالت: جناحان.

قال: فرس له جناحان!! قالت: أما سمعت أن لسليمان حياً لها أجنحة؟

قالت: فضحك حتى رأيت نواجذه (رواه أبو داود).

شجع أبناءك على
ممارسة ما يستمتعون
به من خلال مشاركتهم
واحترام اختياراتهم
وهواياتهم





يقع الصدام مع المراهق عندما نركز على السلبيات التي تصدر عنه، أو عندما نتحدث دائماً عن نقاط الضعف لديه، أو عندما نشير باستمرار إلى الأخطاء التي يقع فيها، وفي الوقت نفسه نترك الإيجابيات ونتجاهلها.

إن التركيز على السلبيات ونقاط الضعف من شأنه أن يقلل من احترام المراهق لنفسه، ويشعره بأنه كائن ضعيف، لا يمكنه الاستقلال عن والديه،

وأن نقاط الضعف تلك ولدت معه، وستعيش معه، وعلى الدوام ستبقى جزءاً من شخصيته، ومهما حاول أن يغيرها فلن يستطيع، والمحصلة هي شاب محبط، ضعيف الشخصية، ضعيف الثقة بالنفس ..

أرنب في المدرسة

هل أركز على نقاط ضعفي أم قوتي؟

من أجمل وأروع القصص الرمزية التي غيرت قناعات عديدة في حياتي وأعدتها منهدجا لتطوير الذات والتميز..



فقرروا أن يعيد السنة الدراسية، وأن يدرس في الصباح دراسة نظامية، وبعد الظهر يتدرب على السباحة بواقع ثلاث ساعات يوميا، ولمدة سنة دراسية كاملة.

خرج الأرنب من
المدرسة وهو مصاب
بالإحباط،

قرأه طائر «البوم»، فسأله عن سبب تعاسته وإحباطه، فأخبره الأرنب القصة كاملة.

ضحك البوم وقال: لم أر أعشى منك أيها الأرنب، ولا أعشى من مدرستك تلك، لو أنك أمضيت سنة كاملة تتعلم لمدة ساعتين يوميا كيف تطور مهارة الجري والقفز لديك، لأصبحت أسرع أرنب وأفضل عداء في الغاية.

أن أرنبا دخل المدرسة، فأجري له اختبار قدرات، فكانت النتيجة أن الأرنب يتقن العدو السريع والقفز فقط، بينما لا يتقن السباحة والعموم في الماء، فاعتبر الجري السريع والقفز نقطة قوة في شخصية الأرنب، لا داعي أن تركز عليها المدرسة، وإنما يجب التركيز على نقطة الضعف، وهي عدم القدرة على السباحة.

وكانت التوصية التركيز على مهارة السباحة، وتقرر أن يدرس الأرنب في الصباح دراسة نظامية، وبعد الظهر يتدرب على السباحة بواقع ساعتين يوميا ولمدة سنة دراسية كاملة، وفي نهاية العام أعيد اختبار قدرات الأرنب، فوجدوا أنه لم يتقدم خطوة واحدة باتجاه إتقان السباحة، وأنه لم يتعلم أي شيء في السباحة.



إلى ماذا ترشدنا القصة؟

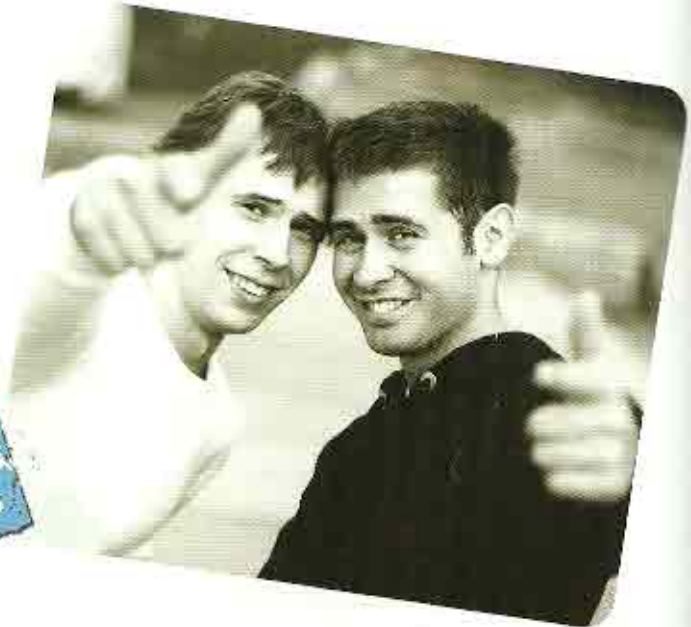
أهمية التركيز على نقاط القوة لا على نقاط الضعف لدى المراهق، وهذا عكس ما يتلقاه المراهقون من تربية، أو ما يُعطى في دورات التعامل مع المراهقين أو دورات تطوير الذات.



التركيز على نقاط القوة لدى المراهق يحوّلها إلى نقاط تميز، والتميز أعظم من القوة، وأن يكون المراهق متميزاً يعني أن يكون (رقم واحد) أو (الرقم الصعب)، وأن يكون في المقدمة، وأن يكون من النخبة.



”قيمة المرء ما
يحللنه“
الإمام علي رضي الله
عنه



4

الفصل الرابع



حتى لا يحدث
الصدام مع المراهق





من الحكمة عند التعامل مع المراهق أن ننتبه إلى النتائج التي قد تترتب على سلوكياتنا وردود أفعالنا، لئلا تكون النتائج كارثية أو خطيرة، خاصة عند الصدام مع المراهق، لأن نتائج هذا الصدام تأخذ أشكالاً وصوراً دفاعية كثيرة مثل:



1 البحث عن الأمن والحرية والاستقلال خارج المنزل، فتظهر عندنا مشكلة الهروب من المنزل أو المبيت المتكرر خارجه والنفور من بيئة الأسرة.

2 كثرة الانتقاد لسلوك وتصرفات الكبار من حوله، خاصة أفكار والديه، وتصرفاتهم اليومية ولباسهم، وطريقة كلامهم.

3 افتعال المناقشات الحادة المصحوبة بالصوت المرتفع، لتأكيد شخصيته، وإبرازها بشكل مستقل عن الآخرين.

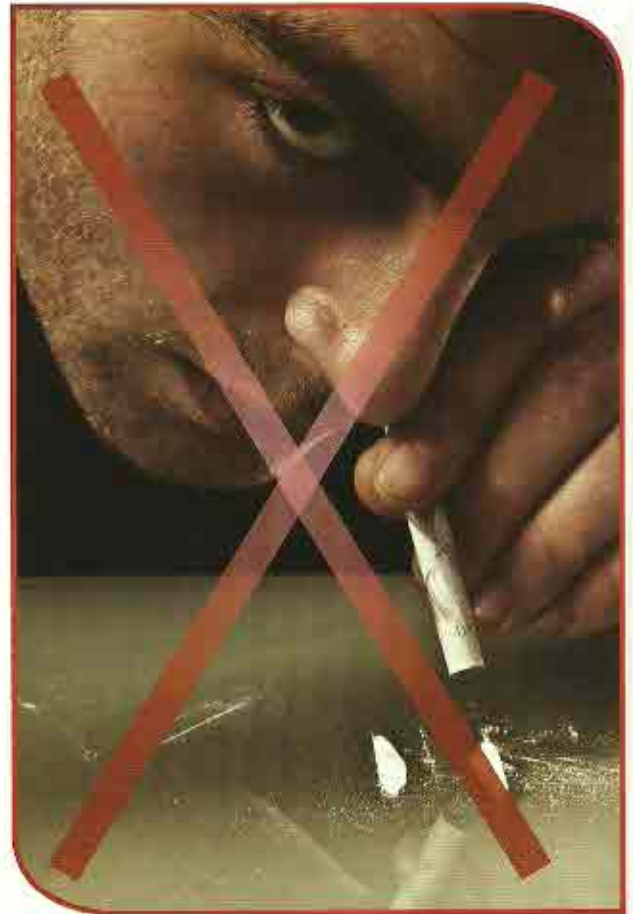
5

وأخطر ما في الموضوع أن يلجأ المراهق إلى سلوكيات يشعر من خلالها براحة البال المؤقتة، وتسيان الهموم والبعد عن المشكلات ولو لفترة، كمشرب الدخان، أو تعاطي المخدرات.

4

توجيه الغضب الداخلي إلى غير الوالدين، وهو ما يسمى بـ "إعادة توجيه المشاعر" حيث يقوم المراهق بتوجيه غضبه نحو شخص آخر مثل أخيه الصغير، أو ابن الجيران، أو صديق في المدرسة.

"المراهق العدوانى
ينشأ فى الغالب وسط
أسرة خالية من العطف
والحنان والاهتمام"



كيف نتعامل معهم

من المهم أن يغير الأهل والمربون من طريقة تفكيرهم تجاه الفئة المراهقة.

ومتى تغيرت طريقة التفكير
تغيرت النظرة وطرق
التعامل معهم

إن رؤيتنا لمرحلة المراهقة -والتي أبرزتها في المقدمة- المبنية على أنها مرحلة خطيرة ومشكلة عويصة.. تجعلنا نمارس التربية من مواقع غير فعالة في احتواء المراهق.. وهذه المواقع تعبر عن فلسفة تربوية ورؤية تتحول إلى أساليب -في رأيي- ضاغطة منضرة للمراهق.. (ويجب على الأهل والمربين الانتقال من هذه المواقع السلبية لبدائل أكثر إيجابية وفاعلية) :



الأدوار الجديدة المطلوبة من الأهل والمربين
للتعامل مع المراهقين:

من

إلى

الوصاية

الرعاية

التهميش

المشاركة

التشكيل

التنمية

المراقبة الصارمة

الحرية المسؤولة

الخوف عليهم

الثقة بهم

الوعظ والتوجيه

التفاعل والإتقان

الحاجات النفسية للمراهق

عدم تفهّم الكبار للحاجات النمائية للمراهق
أو عدم السعي لإشباع هذه الحاجات بحكمة

أكثر المواقف التي يحدث فيها
الصدام مع المراهق تنبع من

خاصة الحاجات النفسية، مما يدفعه إلى إشباعها بطرق مختلفة قد تكون صحيحة وقد تكون خاطئة.



ونحن بدورنا نشير هنا إلى الاحتياجات النفسية، هي من أهم احتياجات المراهق، ولا تقل أهمية عن الغذاء والنوم واللعب، الاحتياجات النفسية ينبغي للأهل والمربين أن يرعوها حق الرعاية، ويهتموا لإشباعها كما يهتمون لإشباع الحاجات الأخرى للمراهق، كالحاجة إلى الطعام والشراب، والحاجة إلى الذهاب للطبيب عند المرض، لأن الحاجات النفسية لها تأثير عجيب في سلوك المراهق وحياته، ونذكرها هنا باختصار، لأننا قد فصلناها في كتابنا «التربية الإيجابية من خلال إشباع الحاجات النفسية للطفل»، وتحدثنا فيه عن تلك الحاجات الأساسية، وأهمية إشباعها، وعن الطرق السليمة لإشباعها.

إذا هو بحاجة إلى

الحاجة إلى الاطمئنان والطمأنينة والاستقرار النفسي.

الحاجة إلى الاعتبار، والشعور بتقدير الذات .

الحاجة إلى الحب والود المتبادل.

الحاجة إلى المدح والتشجيع والثناء المنضبط.

الحاجة إلى القبول، وتقدير المحيط له، واعتراف الآخرين به.

الحاجة إلى الحرية والشعور بالاستقلالية.

الحاجة إلى الحياة الاجتماعية والشعور بالانتماء .

الحاجة إلى النجاح والإنجاز .

الحاجة إلى التأديب والتوجيه والإرشاد.

الحاجة إلى الإيمان (التربية الدينية)



” تهيبش الراهق
وعدم الاعتراف به
لشخص، يساهم في
تحقيق أزمته “
كريت لوين

نصائح من ذهب

حتى نتجنب وقوع الصدام مع المراهق، أو للتقليل من عدد المواقف التي يحدث فيها الصدام، نقترح على الأهل والمربين بعض النصائح التي تمكنهم من مراعاة الخصائص النمائية للمراهقة وتلبية احتياجاتها خاصة النفسية:



أشركه في القضايا التي تهمة، وأقنعه قبل إشراكه.

دربه على المشاركة والتفاعل مع المجتمع الذي يعيش فيه (الأسرة، المدرسة، الأصدقاء ..)

أتح له المجال للتعبير عن ذاته ومشاعره، وساعده على بناء قدراته في التعبير عن مشاعره.

جرب أن تشترك وتستمع معه في أنشطة عامة يحبها أو رحلات أو ألعاب...

أشركه في أعمال جماعية تعاونية.

زوده بالمعلومات والمعارف التي يحتاجها، ووفر له ما يرغب في تعلمه .



امتلك مهارات تمكنك من حسن التعامل معه خاصة مهارة الاستماع والإنصات والحوار والإقناع.



حاوره ثم حاوره ثم حاوره، ولكن ليس بعد المشكلة مباشرة أو في أجواء مشحونة متوترة.



تعلم كيف ترفع معنويات المراهق وتبني الطموح لديه وتنشئ الدوافع الإيجابية.



دره منذ البداية واتفق معه على معايير اختيار (الصحة، المجموعة، الأقران...).



كن مصلحاً اجتماعياً لا مجرد واعظ أو راوٍ للقصص.



$$n = 1, 2, 3, \dots$$

$$X_n - Y_n = (n - 1)(n + 1) \rightarrow 1$$

$$n \rightarrow \infty$$

DIMENSION Z(N), A(4)
FORMAT (of 8.5)

READ (1, 1) X, Y, H

DO Z I = 1, N

B = 0 DO B k = 1,4

J = k / 2

XI = X + J * (H/2)

YI = Y + J * (B/2)

B = FXY (XI, YI)



إدارة مرحلة المراهقة

5 خطوات لتدريب المراهقين على الانضباط

1 التوقعات

ضع بعض المعايير المحددة التي يتوقع قيامهم بها وكذلك الحدود التي لا يجب الخروج عنها، ومن ذلك يمكن تحديد الأفعال التي يمكن القيام بها والأفعال التي لا يمكن القيام بها، وكلاهما ضروري للغاية.

2 الأسباب

قم بشرح أسباب وضع تلك المعايير، لأن هذا يجعلهم يفكرون قبل الإقدام على تصرف ما بعقل وحكمة.

3 العواقب

قم بتحديد العواقب التي ستترتب على الالتزام بالمعايير والحدود السابقة أو عدم الالتزام بها، تأكد من اختيار طرق الثواب والمكافأة أو ما يتفق حوله من عواقب والتي ستمكن من تنفيذها بالفعل، ويفضل أن تكون ذات أهمية بالنسبة للمراهق.

4 الاتفاق

اتفق معهم على الالتزام بهذه المعايير في المستقبل، وتعد هذه الخطوة ضرورية للغاية حيث تتيح لهم التعلم والاستفادة من خبرات الحياة التي تواجههم.

5 المتابعة

التأكد من القيام بما هو مطلوب منهم، فعندما يتابعهم يعرف المراهقون أننا نعني ما نقول. أما إذا لم يحدث ذلك، فقد يتوقفون عن الاهتمام بما نتوقعه منهم، وبالتالي ما يتوقعونه من أنفسهم.

تطبيق عملي

الانضباط في أداء الواجبات المدرسية



1 التوقعات

أتوقع منك أداء الواجب المدرسي قبل الخروج مساءً، ولا يجب أن تؤجل عمل اليوم إلى الغد..

4 الاتفاق

هل ستقوم بأداء الواجب الآن.. (بالطبع سيوافق ابنك على الفور بإذن الله).

2 الأسباب

الانتظام في أداء الواجب المدرسي ييسر الدراسة ويجعلها أكثر متعة، وإلا فإن المستوى الدراسي سيتراجع وتصبح الدراسة أكثر صعوبة..

5 المتابعة

بعد إعطائه الوقت الكافي، عليك متابعة أدائه والالتزام بالاتفاق الذي عقدته معه.. ويمكن الاستمرار في متابعة أدائه المدرسي بتطبيق الخطوات ذاتها كل مرة..

3 العواقب

يمكنك الخروج بعد أداء الواجب مباشرة، وفي حالة عدم أداء الواجب فلن تتمكن من الخروج هذا المساء..

6 أمور تحتاج للانتباه من الوالدين للانضباط المراهقين

1 لا يتعلم المراهق الانضباط سريعا، بل ربما يستغرق الأمر سنوات.. والتربية صبر وحلم..

2 يعد الترابط القوي بين الآباء أمرا مهما في تعليم الانضباط.

3 الثبات على الرأي من الأمور شديدة الأهمية.

4 عدم الثبات على الرأي يجعلنا غير أهل للثقة.

5 تعد المتابعة أمرا مهما لا غنى عنه.

6 يعكس تمرد المراهقين على الحدود الموضوعة رغبتهم في ثبات الآباء على آرائهم.





رسالة للوالدين

استمروا وثابروا
فستحصلون النتائج
إن عاجلا أم آجلا
بإذن الله تعالى



مهارات جديدة

إن تربية ابنك المراهق يحتاج منك للعديد من المهارات الجديدة لتتمكن من احتوائه ومرافقته والأخذ بيده...

وهي مهارات تختلف عن تلك التي كنت تمارسها مع ابنك في سن الطفولة...

وأهم مهارة على الإطلاق أن تتعلم كيف تتخلى عن سيطرتك وتحكمك في ابنك.. وتكسبه صديقا تصاحب مسيرة حياته الجديدة



تشجيع

المراهق

رسالة من مراهقت

أمي العزيزة ... أبي الغالي

يجدني البعض مدللة في الظاهر، كثيرة الضحك والمزاح، ولكنهم عندما يتحدثون معي في أشياء جدية يستغربون من قدرتي على الخوض فيها.

فريدة "17" سنة

1

الفصل الأول



تقدير الذات





ما هو تقدير الذات

الذات هي مجموع الخصائص العقلية والانفعالية والاجتماعية التي يتصور الفرد أنه يمتلكها، بما في ذلك المشاعر والاتجاهات.

والمراهق حاله حال باقي البشر، يحمل في مخيلته صورة عن نفسه، وينعكس ذلك الخيال على ثقة الإنسان بنفسه، وبمدى قدرته على الإنجاز، وعلى مستوى الدافعية لديه.

وهذه الصورة عن الذات تتأثر كذلك بالطريقة التي يرى بها الآخرون المراهق، وتعتمد بشكل أساسي على طبيعة علاقة الأهل والكبار، وبرود فعلهم وتوقعاتهم ومشاعرهم تجاهه.



المرهق الذي
يقدر ذاته
يحمل صورة إيجابية عن
نفسه وقدراته

النتيجة لذلك فإن



المرهق الذي ليس
لديه تقدير لذاته
فهو يحمل صورة سلبية
عن نفسه وقدراته

أما

مراهق لا يقدر ذاته

يحمل صورة سلبية عن نفسه
وقدراته

الاعتماد على الآخرين

دافعية منخفضة للعمل والإنجاز

ضعف في الثقة بالنفس

الهروب والانهزام أمام المشكلات

ذات مبعثرة تقودها الظروف

يحتاج وقتاً للخروج من حالة
الإحباط

عدم الرضا عن الذات

الخوف من تكرار التجربة

مراهق يقدر ذاته

يحمل صورة إيجابية عن نفسه
وقدراته

الاعتماد على النفس وتحمل
المسؤولية

دافعية عالية للعمل والإنجاز

ثقة عالية بالنفس

الميل إلى مواجهة المشكلات وحلها

القدرة على تنظيم الذات وإدارتها

القدرة على مواجهة مشاعر
الإحباط

التوافق النفسي والرضا عن الذات

تكرار التجربة وتحويل الخطأ إلى
فرصة للتعلم

مقارنة



بناء تقدير الذات

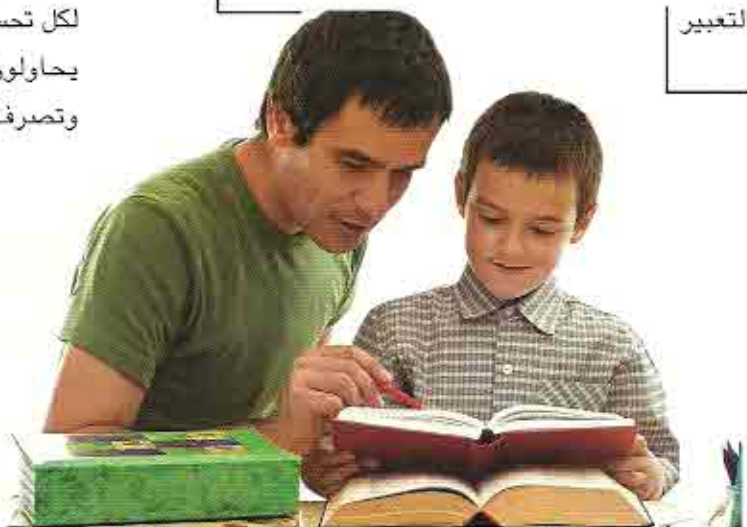
قلنا إن تقدير الذات بمعناه البسيط يعني
بناء صورة إيجابية عن النفس وقدراتها.

والسؤال هو كيف نساعد المراهقين
على بناء صورة إيجابية عن أنفسهم :

التركيز على إيجابياتهم
وسلوكياتهم الحسنة، وإبداء
الاهتمام والتقدير والتشجيع
لكل تحسن يدخلونه أو
يحاولون تعديله في سلوكهم
وتصرفاتهم.

تدريبهم منذ مرحلة مبكرة
على الاستقلالية والاعتماد
على الذات.

توفير بيئة محيطة بهم،
مُحِبَّة ودودة قائمة على
الحوار، وفي الوقت نفسه
إتاحة مجال للحوار والتعبير
عن الذات والمشاعر.



تقدير الجهد وتشجيعهم على
بذله، وليس فقط التركيز
على النتيجة والإنجاز.

اجتناب انتقادهم خاصة
أمام الآخرين، وفي حال
انتقاد تصرف معين يكون
التركيز على السلوك وليس
الذات، وباستخدام لغة
الحوار والإقناع.

الحماية من المقارنة مع
الآخرين، سواء المقارنة
المباشرة أو غير المباشرة
ولو بغرض المنافسة.

إعطاؤهم مسؤوليات
ووضعهم في مواقف يمكنهم
التعلم منها.

إحباطهم بتوقعات إيجابية ضمن قدراتهم (اجتناب توقعات الكمال
الزائد أو التوقعات المبالغ فيها) وفي الوقت نفسه نشجعهم على المغامرة
والتجربة، فالتركيز هنا ينصب على ما يقدرون عليه لا على ما لا
يقدرون عليه.



الاعتراف بحقهم بأن يكونوا هم، وليس صورة
عن الأهل، وحقهم في أن نساعدهم على بناء
طموحاتهم وأحلامهم الخاصة بهم لا أن نشكل لهم
طموحاتهم وأهدافهم.

توفير أفضل الفرص لهم لتعلم المهارات الحياتية
المختلفة، مثل فهم وتطوير الذات، التخطيط
للحياة، حل المشكلات، اتخاذ القرار، التواصل...

توفير احتياجاتهم الأساسية التي أوردتها سابقا.

عدم الاستهزاء باستنتاجاتهم وآرائهم وطرقهم في
حل المشكلات والحكم على الأشياء، وبدلاً عن ذلك
نعمل على تطوير قدراتهم وبناء مهاراتهم.

إضاءة

أيها الآباء .. أيتها الأمهات

ساعدوا أبناءكم وبناتكم على تغير رأيهم في أنفسهم،
علموهم أن الإنسان يملك طاقات كبيرة، وقوى خفية،
ويحتاج فقط أن يزيل عنها غبار التقصير والكسل، ..

علموهم كيف يشطبون من قاموسهم كل الكلمات السلبية مثل:

«لا أستطيع - لست ناجحاً..»

وليرددوا باستمرار:

«أنا أستحق الأفضل - أنا مبدع - أنا ممتاز - أنا قادر ..»

قولوا لكل واحد منهم:

أنت أقدر مما تتصور،،

وأقوى مما تتخيل،،

وأذكى بكثير مما تعتقد.

إشراقة



قد تكون منشغلا وبلا حدود.. ومهما كانت انشغالاتك ومجالاتها.. فإن أسرتك هي أهم أولويات حياتك.. وهي التي ينبغي أن تحتل خانة الهام والعاجل في إدارة أولوياتك..

إن قدرتك على تربية أبناء ناجحين وسعداء وصالحين هي أهم إنجاز وبصمة في قائمة إنجازاتك...

وهي في نظري و يقيني أهم من أي إنجاز تحققه في مختلف مجالات حياتك الوظيفية والاجتماعية...

ابني أولوية في حياتي

2

الفصل الثاني



أهمية التشجيع
في حياة المراهق



المراهق من شأنه أن يتعثر ويخطئ، وهذه سنة الله في خلقه جميعاً، لكن الأخطاء تظهر بشدة في سلوك المراهق الذي يفتقر إلى الخبرة والدراية.

«كلها منح البالغون من حولهم من الشباب دعماً أكثر، نهت شخصياتهم بشكل سوي»
بيتر بينلسون



والمراهق حاله كحال الطفل عندما يسقط على الأرض، في تلك اللحظة هو بحاجة إلى من يأخذ بيده ويساعده على الوقوف مجدداً، وليس بحاجة إلى من يعنفه أو يشتمه، بحاجة إلى من يقول له لا بأس، هيا قم من جديد.

وليس بحاجة إلى من يحبطه بالتعليقات السلبية، المراهق في النهاية بحاجة إلى التشجيع والتحفيز والدعم والإسناد.

فما هو التشجيع؟ وكيف نشجع المراهق؟

التشجيع مهارة يتم من خلالها التركيز على الإيجابيات لدى الفرد، ومدح نقاط القوة لديه، بهدف زرع مفاهيم إيجابية للذات، ومن خلال التشجيع نركز على الجهد ومحاولات التحسن والتطور والتميز، بدلاً من طلب الكمال، أو نقد الخطأ.

التشجيع مهارة من المهارات التي يجب على من يتعامل مع المراهق أن يتقنها، ويستخدمها؛ إذا ما أراد النجاح في أداء دوره كوالد أو مربٍ أو معلم، وإذا ما أراد التأثير في سلوك المراهق.

التشجيع هو الإجراء الذي نتخذه عندما نريد زيادة حدوث سلوك إيجابي، أو التقليل من تكرار حدوث سلوك سلبي، فأن نشجع سلوكاً معيناً يعني أن نزيد من احتمال حدوثه وتكراره في المستقبل، والشئ نفسه ينطبق على السلوك السلبي.

” من أجل مراهقة
إيجابية نم الروح
المعنوية لدى
المراهق “





لماذا نشجع المراهق

التشجيع حاجة إنسانية بعض النظر عن المرحلة العمرية التي يمر بها الإنسان، إلا أن المراهق أشد حاجة للتشجيع:

قلّة التشجيع أو عدمه تورت المشاعر السلبية لدى المراهق، مثل الخوف والحزن والإحباط والاكتئاب غير المرضي، تلك المشاعر التي سرعان ما تتحول إلى سلوكيات سلبية تغضب الأهل والمجتمع، إن المشاعر السلبية تنقل المراهق لطريقة مختلفة في التفكير والتصرف، فيصبح على سبيل المثال أقلّ إبداعاً، وغير ميّال إلى المغامرة والاستكشاف، وبشكل عام فإن المشاعر السلبية - التي تولدها قلّة التشجيع - تظهر نقاط الضعف عند المراهق، وتولد لديه شعوراً عاماً بالنقص.

لأن المراهق عندما يفقد التشجيع من الأسرة، فإنه سيبحث عنه خارج المنزل، وبالدرجة الأولى عند الأصدقاء الذين ينتمي إليهم، ويشعر بالحرية والاستقلالية عند وجوده بينهم، ومن ضمن أن يكون تشجيع الأصدقاء في اتجاه إيجابي!.





إن التشجيع يُشعر المراهق بأهميته عندنا وقبولنا له، ويزيد من ثقته بنفسه، وتقديره لذاته، وقدرته على التحول الإيجابي، وإمكانية انتقاله من الفعل الخطأ إلى الفعل الصواب، ومن خلال التشجيع يمكننا أن نزيد من احتمال حدوث الفعل الصواب مستقبلاً.

إن التشجيع إلى جانب أهميته للمراهق، فإنه يكسبنا ثقته، ويجدد مشاعر المحبة بيننا وبينه، والثقة والحب أمران ضروريان جداً للتأثير في المراهق، ولتعديل سلوكه، من خلال أسلوب "التربية بالحب".






علامة حبك لمن تحب
أن تشجعه، ومن
تشجعه فأنت تعلن
له بأنك تقدره



أبي ..
شجّعني وانظر
كيف سأتغير؟



على ماذا أشجع

- | | |
|---|---|
| شجعه على الإنجاز ومكافأة الذات. |  |
| شجعه على الانخراط في النشاطات الرياضية التي توجه طاقته. |  |
| شجعه على الاشتراك في الأعمال الخيرية والتطوعية، وعلمه فنون التواصل الاجتماعي. |  |
| شجعه على تكوين الصداقات الصالحة، ومصاحبة الخيرين من زملائه. |  |
| شجعه على التحدث والحوار والتعبير عن مشاعره بطلاقة وأدب. |  |
| شجعه على ممارسة هواياته وميوله ورغباته، وهيئ له الفرصة لممارستها. |  |
| شجعه على قبول نفسه كما هي، وعلمه كيف يطور من ذاته ومهاراته. |  |





ما هي أنواع التشجيع

المشجعات الغذائية



ونعني بها منح مكافأة غذائية يحبها المراهق، وليس بالضرورة عند قيامه بسلوك إيجابي، أو امتناعه عن فعل سلبي، وإنما نلجأ له تعبيراً عن حبنا لأولادنا ورضانا عنهم دون محاولة ربطه بالاستجابة لرغباتنا (امتثالاً أو تركاً) ..ولذلك لا ننصح بالإكثار من هذا النمط من التشجيع، لأن الضرر المترتب على استعماله أكثر من النفع، ومن سلبياته ضعف الحوافز الداخلية...

المشجعات الهادية

ويُقصد بها تقديم مكافأة مادية، كالألعاب التي يحبها المراهق تعبيراً عن رضانا العام عن سلوكه بصفة عامة، والهدف من استعمال هذا النمط من التشجيع هو مساعدة المراهق على اكتساب السلوكيات المقبولة دينياً واجتماعياً، إلا أن الإكثار من استعمالها قد يؤثر سلباً على الدافعية الذاتية (الداخلية) أيضاً لدى المراهق..





المشجعات الرمزية

وغالباً ما تستخدم في بدايات المراهقة، لأننا نستخدم فيها رموزاً معينة، وأشكال محددة، مثل النقاط أو النجوم أو الصور، أو شهادات التقدير والتميز، فعندما يقوم المراهق بتأدية السلوك المراد تقويته، فإننا نعد إلى منحه مكافأة رمزية، مثل النجمة أو الشارة. وهذا أفضل مما سبق ويمكن ربطه باستجابة الولد المراهق.

المشجعات النشاطية

وتعني بها مقابلة السلوك الإيجابي -الذي يؤديه المراهق- بمكافأة نشاطية، أي السماح للمراهق بممارسة هواية يحبها، أو القيام بنشاط يحبه، كالسماح له باللعب مع أصدقائه ولكن بعد ترتيب غرفته، والانتهاء من واجباته الدراسية، وحتى يكون هذا النمط من التشجيع فعالاً، لا بد من التركيز على النشاطات والهوايات التي يحبها المراهق، ولا يستطيع مقاومتها، وتتصف بالأمان والسلامة.



المشجعات الاجتماعية

وهي من أكثر طرق التشجيع تأثيراً وأماناً، وأقلها كلفة، ولها صور كثيرة، ويمكن الابتكار فيها والتنوع والتجديد، فمنها مثلاً: الابتسام، والثناء، والكلمة الطيبة، والوصف الحسن، والقبلة، والعناق .. ونختار من تلك الطرق ما يناسب الموقف وسن المراهق.





وإذا حرصت على
تغيير ذاتك وتغيير
سلوكياتك التربوية

قد تحدث التأثير
الإيجابي في ابنك.

إن مفتاح نجاح أي
علاقة قوية هي أن
تقبل التغيير. وتتقبل
الأخر كما هو...

3

الفصل الثالث

ولدي ...
أنت رجل
عبقري

اكتسب عادة التشجيع



قلة التشجيع وكثرة
العتاب تولد ترائبات
نفسية، والترائبات
تفرز عداوة وخصومة

التشجيع من الوسائل
البسيطة والسهلة التي
يمكننا بها مساعدة أبنائنا
على النجاح في حياتهم،
لكن كيف يمكن للآباء
والمربين اكتساب
عادة التشجيع
ورفع معنويات
المراهق؟



اكتب رسالة

اقرأ معي
هذه الرسالة

ابنتي العزيزة ..
أعرف أنك محبطة بسبب
الدرجة المتدنية في مادة (...)
.. أرجوك لا تقلقي، فليدك
درجات عالية في كل المواد التي
أعتقد أنا وأبوك أنها مهمة
.. أنت شريفة ومستقيمة
ومستقلة .. أنت فعلاً إنسانة
رائعة ..“

أمك التي تحبك

هذه الرسالة قد
جاءت في لحظة مهمة

هي لحظة شمور بالإيجاب

ومثل هذه اللحظات يحتاج فيها المراهق إلى رسالة مليئة بالتشجيع، لا كما يفعل بعض الآباء أو الأمهات، عندما يبدأ يلوم أو يستهزأ أو يتشفى بابنه المراهق أو ابنته المراهقة.

هذه رسالة من أجمل ما تحتفظ به هذه الفتاة من رسائل
لأنها جاءت في لحظة احتياج كبير لرفع المعنويات...

قصة

ابني جيد جدا فقط !!!

كنت بدورة حول التربية الإيجابية بدبي سنة 2005 وطلب استشارتي أحد المدرسين وقد حضر معي الدورة قائلاً: لدي مشكلة مع ابنتي واليوم اصطدمت معها ولا أدري كيف أعالج مشكلتها.. قلت له ما المشكلة بالضبط..

قال: ابنتي حصلت على امتياز ودرجة كاملة في ست مواد فقط وجيد جدا في مادة واحدة وهذا أزعجني... سألته ما الذي أزعجك بالتحديد؟



قال: ألا تحصل على امتياز في كل المواد... سألته وماذا فعلت؟ قال: طلبت استفسارا منها عن الأسباب التي منعتها من الحصول على درجة كاملة.. وماذا قالت؟ قال: لقد حصلت على امتياز في 6 مواد... قال الأب لابنته: دعني هذه المواد الـ 6 جانبا... أريد معرفة لماذا حصلت على تقدير جيد جدا فقط في المادة (...)?!!!

قلت له مستغربا: يا سلام لقد مارست التشجيع بالمقلوب وهذا إبداع مدمر... الأولى أن تفرح بابنتك وتقول لها إنك فخور بها وبناتجها في المواد كلها...

لا سيما الـ 6 وأنت على ثقة كاملة بإذن الله تعالى أنها ستحصل على الامتياز في المادة الأخرى في الامتحانات المقبلة...

أسوأ لحظة في حياة معلم

قصة

كنت بدورة مع مدرسة الروية ثنائية اللغة بدولة الكويت وتكلمت عن هذه المفاهيم التربوية في تشجيع الطلبة.. وأهمية التشجيع والمدح... وتدخل أحد المدرسين مؤكدا على مفاهيمي حاكيا أسوأ لحظة مرت به...

قال المعلم: حصلت في الثانوية العامة على معدل 97.8%
وكننت الأول على صعيد الدولة.. ورجعت فرحا مسرعا لأبشر
الوالدة وأنا في قمة السعادة وأخبرت أمي عن النتيجة...



وكانت المفاجأة
الصادمة
المحبطة من
الوالدة حين
ردت علي
بكل برود...
السنة الماضية
الأول حصل
على نسبة
98.2%...!!

فن كتابة الرسالة التشجيعية

اكتب الرسالة بخط يدك، فإنها أعمق تأثيراً من الطباعة.

اكتب عبارات ترفع من معنويات المراهق (أنت إنسانة رائعة).

في لحظات الضعف والإحباط تركز الرسالة على نقاط القوة والإيجابية، (لا تقلقي، فلديك درجات عالية في كل المواد التي أعتقد أنا وأبوك أنها مهمة).

استبدل لغة الذم والتأنيب، بلغة المدح والثناء (أنت شريفة ومستقيمة ومستقلة).

اختر الوقت المناسب لكتابة الرسالة، مثلاً عند شعور المراهق بالإحباط، أو عند قيامه بأفعال إيجابية، أو إذا أردنا التعبير عن مشاعرنا تجاهه (إني أحبك يا ولدي).

أنت شريفة
ومستقيمة
ومستقلة

”الأهل المشجعون يساعدون أطفالهم على تقبل الخطأ والتعلم منه“

عبّر عن إعجابك

لاحظ

مثل سلوك إيجابي أو كلام مميز، أو ناحية جمالية، ثم عبّر بإعجاب عن هذه الأشياء ولو كانت بسيطة. ← أشياء بسيطة في ابنك

مصحح

← برنامجاً يومياً للتعبير عن الإعجاب بالمراهق. ← يتكون هذا البرنامج من خطوتين:

الثانية

ومن خلال الإعجاب نستطيع تعزيز أي سلوك إيجابي وتثبيته في شخصية المراهق..

الأولى

كل يوم سلاحظ ثلاثة أشياء رائعة في ابني المراهق (صلاة، تعاون، حياء...).

ساعبر له عن إعجابي بهذه الأشياء مهما كانت بسيطة

قاعدة تربوية



أي فعل إيجابي إذا لم يلق تعزيزاً فإنه سيندثر، وأفضل أسلوب في التعزيز هو المدح وإبداء الإعجاب.



3

امدم الإنجازات

إن الطفل إذا أتم من عمره ثلاث عشرة سنة، يبدأ بالبحث عن الاستقلالية في ذاته وأشيائه وقراراته، والمطلوب من الأهل والمربين ليس الحجر على المراهق، إنما مساعدته على الاستقلالية، وأبرز مظاهر الاستقلالية محاولة الاعتماد على نفسه، واتخاذ القرارات في شؤونه الخاصة، هنا يأتي دور الأهل في مساعدة المراهق على الاستقلالية، ومن ثم مدح الإنجازات والقرارات التي هي ثمار هذه الاستقلالية.

«الإطراء محفز قوي»

جويليل دي فيني



4

شجع المبادرة

المبادر:

هناك نمطان
من الناس

المستجيب:

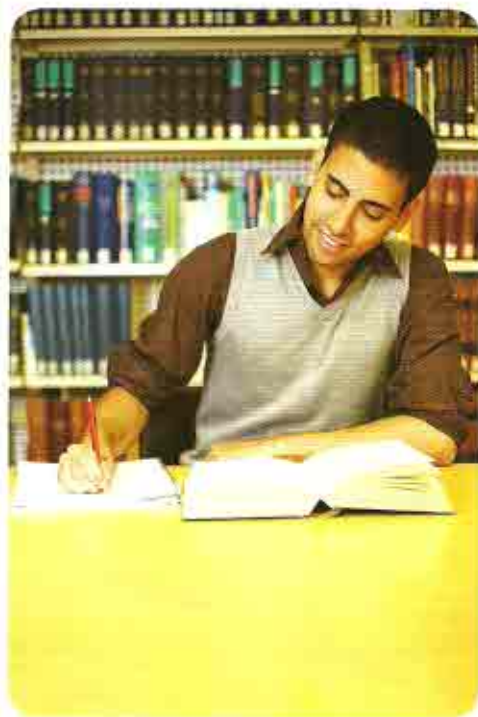
الذي يصنع الفرص ويتحمل الجزء
الأكبر من مسؤولية حياته
الذي تصنعه الفرص وغالباً ما يوجه
اللوحة للآخرين

المراهق بحكم نموه وطبيعته لديه مبادرات
مختلفة، تتناسب مع مرحلته العمرية، ومعادلة
المبادرة تقول:

المراهق
يفكر في
شيء ما

المراهق
يقرر فعل
شيء ما

المراهق
يجاز إلى
فعل ذلك
الشيء



وتأخذ مبادرة المراهق أشكالاً بسيطة كالمبادرة في تجهيز الطعام، أو أكثر جرأة مثل القيام بتصليح شيء في البيت، أو الاهتمام بحديقة المنزل، أو محاولة تعلم مهارة جديدة، أو الاشتراك في دورة تدريبية معينة.

هذه المبادرة قد تكون طبيعية، إلا أن أهميتها تكمن في كونها تشكل جزءاً مهماً من شخصية المراهق في المستقبل، ومتى وجدت من يتبناها ويشجعها انعكس ذلك إيجاباً على شخصية المراهق وسلوكه، وإن وجدت المبادرات إهمالاً وعدم اهتمام اندثرت وأصبحت من ذكريات المراهق.

المطلوب من الأهل والمربين تشجيع المبادرات التي يقوم بها المراهق، ورعايتها وتوجيهها بما يعود بالنفع على شخصية المراهق في المستقبل، لأنها ستشكل شخصيته، ولأنها ستصنع منه شخصية مبادرة أو شخصية انهزامية مستجيبة للواقع، ولا تتقن إلا فن لوم الآخرين.

« المبادرة جزء من
الفطرة فلا تقتلها
بتجاهلك وإهمالك »



5

مكافأة الذات

« مكافأة الذات » من المعاني التربوية الغائبة عن كثير من الناس، لأنهم اعتادوا على مكافأة الآخرين لهم إذا أنجزوا شيئاً، ولك أن تتخيل هذا المشهد:

موظف محب لعمله مقدر لقيمته،
والمحب للعمل، لا يتأخر ولا يكتر من
طلب الإجازات.

« للعيد »

يصفه زملاؤه بأنه « متفان في العمل، ولأنه
كذلك فتوقع في نهاية العام أن يكافأ على
إخلاصه وتفانيه، وأن يمنح ترقية أو علاوة
أو مكافأة.

ولكنه ذهل عندما لم يجد اسمه
بين أسماء من حصلوا على
الترقيات والعلاوات.

تُري ماذا
تتوقع أن تكون
ردة فعل هذا
الموظف؟



لقد أصبح «سعيد»...

شخصاً سلبياً، وأصيب بالإحباط والفتور، وتسلس اليأس والملل إلى حياته، وتوترت علاقاته في العمل، وبدأ يحسد ويحقد ويتصيد الأخطاء، وينتقد زملاءه ورؤسائه في العمل، والسبب في كل هذا أنه لم يكافأ على عمله وإنجازه وإخلاصه.



ولنتخيل أن «سعيد»
هو ابنك المراهق، هل
ستتركه للإحباط
والفتور، واليأس
والممل والتوتر؟

هل ستتركه للحسد والحقد وتصيّد أخطاء الآخرين ولومهم ؟

أم أنك ستعلمه مهارة مكافأة الذات !!؟





عود المراهق أن يكافئ نفسه بنفسه إذا أنجز شيئاً مهماً، أو تفوق في المدرسة، وعوده ألا ينتظر المكافأة المادية من الآخرين، طالما يمكنه مكافأة نفسه.

أما كيف يكافئ نفسه ؟

فهذا متروك له، لما يميل إليه ويحب، فربما كانت المكافأة أن يشتري لنفسه هدية، أو يخرج في نزهة استجمام مع أصدقائه، أو يتناول غداءً في مطعم، وهكذا ..

ومهارة
«مكافأة الذات»
مهمة جداً، لأنها تشبع
حاجة نفسية مهمة عند
المراهق هي « تقدير
الذات ».

«الكلمات
الإيجابية تصنع
أطفالاً مقتدرين»



حافظ على صورتك

من الأمور المهمة في اكتساب مهارة التشجيع ... أن تحافظ على صورتك الإيجابية أمام المراهق.



لأن الهدف النهائي هو أن تؤثر في المراهق سلوكاً وشخصية، فكيف نربي المراهق إذا كنا نحن نفضل في تربية أنفسنا، وكيف نغير فيه إذا كنا نفضل في تغيير أنفسنا؟

وأفضل ما تحافظ به على تلك الصورة الإيجابية...

أن تنمي صفة الوقار لديك.

والوقار ضد السفه والطيش

واعلم أن الذي يفتقد إلى الوقار في شخصيته لا يستطيع أن يربي ابنه، أو أن يرسل رسائل إيجابية لغيره، وعادة الناس ألا يأخذوا ممن لا وقار له.

ولأهمية الوقار نجد أن علماءنا قد ألفوا كتباً ورسائل عن هذه الصفة، جاءت تحت مسمى المروءة وخوارم المروءة، وتعارفوا فيما بينهم أن من لا مروءة له لا يقبل منه نصح أو إرشاد.

والغاية من اتصاف الكبار بالوقار أن يحترمهم
المراهقون، والحصول على احترام الآخرين هو
الخطوة الأولى في التأشير عليهم.

ويخطئ

من يظن أن الضرب

والشتم والصوت المرتفع

يصنع وقاراً أو احتراماً، بل يورث

خوفاً وحقداً، ويغرس في ذهن المرامق

صورة الأب الوحش، أو صورة الأم

المؤذية، أو صورة المعلم صاحب

القلب القاسي.

«أيها الأب: احرص
على أن تكون أباً
يحترمه أبنائه.. لا أباً
يخافون منه»

حيلة المعلم للإسالك بتلميذه

قصة

حكمة: «إذا أردت الاحترام فكن نبودجاً له»

والقصة التالية التي أوردها الإمام ابن الجوزي في كتابه «أخبار الحمقى والمغفلين» تتحدث
عن معلم يحاول جاهداً أن يربي تلميذه، ولكنه في كل مرة يرتكب خطأ عندما يختار الطريقة التي
تذهب بهيبته ووقاره، وتقلل من شأنه في نفوس التلاميذ.

يقول الراوي: مررت ببعض دور الملوك، فإذا أنا بمعلم خلف ستر قائم على أربعة ينبع ينبع الكلاب،
فنتظرت إليه فإذا صبي خرج من خلف الستر، فقبض عليه المعلم، فقلت للمعلم: عرفني خبرك، قال: نعم،
هذا صبي يبغض التأديب ويفر منه، ويدخل إلى الداخل ولا يخرج، وإذا طلبته بكى، وله كلب يلعب به
فأنبح له فيظن أني كلبه ويخرج إليه فأخذه!!



استخدم لغة الجسد

7

« قد تعبر لغة جسدك عن موقفك »

فلسان
لغة = 7%

وللجسد ونغمة
الصوت لغة = 93%

لذا فلا يكفي أن نشجع أبناءنا بالكلمة الطيبة والقول الحسن، ولا يكفي كذلك أن نشجعهم من خلال مكافأتهم مادياً، بل لا بد أن نشجعهم عبر استخدام أساليب التشجيع الجسدي، من ابتسامة بيضاء نقية، أو لسة يد حانية، أو مسح على الرأس، أو تربيت على الكتف.



الباب الرابع



مهارات الاتصال الفعال

رسالة

من مراهق

أبي .. أمي

أولاً سامحني لصرحتي .. لأنك اللأسن إذا استأنا فاض
أبي .. أمي: لا ذنب لي أبي مراهق، فكيف تعاقبوني على
أمر لا ذنب لي به، ربما تقولات: نحن لم نعاقبه أبداً لأننا
مراهق، وأنا أقول بك عاقبتما في عندما لا تستخدمون
معني إلة لغة الأمر الباسر، وكأنا في نكته عسكرية.

عاقبتما في عندما تنظرات إله على أبي صغير، فنحرماني
من حقني في إبداء الرأي أو التعبير عن مشاعري تجاه ما
يحدث في بيتنا الصغير .

عاقبتما في عندما نلزماني بأشياء أنا لا أحبها، وفير مقتنع
بها، وإذا فعلتها فلاجلها، ومخافة أن تخضباني ..
أمي .. أبي أرجوكم أشركاني في حوارات البيت ..
اسألاني عن رأيي في الزيارات التي سنقوم بها .. جرباني
وستجدان أبي رجل وأتحمل المسؤولية .

ابنكم: راشد

إشراقة



الأصدقاء من أهم المبرمجين
لسلوك المراهق..

فاحرص أن يكون اتصال
أبنائك مع أصدقائهم
اتصالاً إيجابياً

الصداقة تؤثر في المرء وقد قيل:

- « صاحب صاحب »
- وقالوا كذلك « من صاحب المصلين
- صلى ومن صاحب المغنين غنى »
- وجاء في شعر العرب:
عن المرء لا تسل وسل عن قرينه
إن القرين إلى المقارن ينسب
وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم:
« المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من
يخالل »



الفصل الأول



”الاتصال هو أعظم
المهارات أهمية في
الحياة“
ستيفن كوفي

عندما نتحدث عن الاتصال
الفعال، أو الاتصال الإيجابي،
فإننا نتحدث عن عملية منضبطة
لها قواعد وفنون، حتى بات الاتصال
الإنساني علماً مستقلاً بذاته يدرس
في الجامعات، وتمنح فيه الشهادات،
وتقدم فيه البحوث والدراسات، ولسنا
نتحدث عن تجارب واحتمالات، لأننا في
التربية نتعامل مع إنسان قد تقتله
التجارب والمحاولات الخاطئة.

تذكر

لا تجعل أبناءك فئران تجارب..
ولا تحول بيتك لمختبر للتجارب





دراسة علمية

75%

من اليوم يستغرقه الناس في
الإنصات والتحدث فقط

نشرت الكاتبة "مادلين بورلي ألين" في كتابها
"الاستماع" نتائج إحدى الدراسات العلمية المتعلقة
بعلم الاتصال ومهاراته.

وكان من الحقائق المذهلة أن عملية الاتصال المبنية على
(الحديث والاستماع) أو التكلم والإنصات، استغرقت الحجم
الأكبر من النشاط اليومي للفئة التي أجريت عليها الدراسة،
ومن أهم نتائج تلك الدراسة، ما يلي:

35%

للتحدث فقط

40%

للإنصات فقط

16%

من الوقت يقضيه
الناس في القراءة

9%

من الوقت يقضيه
الناس في الكتابة

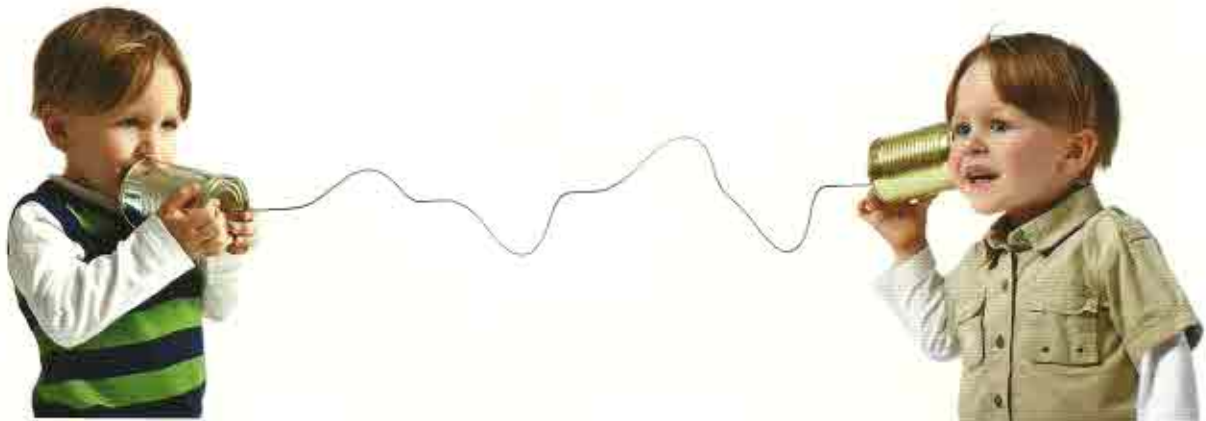
أمنية

” لو قدر لي أن أحرم من كل مواهبي
وقدراتي، وكان لي أن أختار واحدة منها
فحسب لكي أحتفظ بها، لاخترت
القدرة على الكلام بدون أي تردد،
فمن خلالها سأستعيد باقي قدراتي
ومواهبي بسرعة“ دانيال ويست



ما هو الاتصال

الاتصال: هو عملية يتفاعل فيها طرفان أساسيان، الأول يدعى المرسل، والثاني يدعى المستقبل، ويستخدمان وسيلة ما، والهدف من الاتصال هو نقل المعلومات والمعارف، وتبادل الأفكار والحقائق، أو تبادل المشاعر والأحاسيس، أو تفصيل القيم والمثل والمبادئ، من خلال تلك الوسيلة.



عناصر عملية الاتصال



النتيجة

التغذية العكسية
(النتيجة).
والتي من خلالها
تتأكد أن الرسالة
وصلت أم لا.



الرسالة

قد تكون فكرة
أو معلومات
ومعنى أو مشاعر
وأحاسيس.



الوسيلة

أي قناة اتصال،
ويتم اختيارها
حسب الوقت
والشخص
والزمن والمكان.



المستقبل

إنسان يتلقى
معلومات أو
أحاسيس من
إنسان آخر.



المرسل

إنسان لديه أفكار
أو مشاعر يريد
نقلها إلى شخص
آخر.





أنواع الاتصال

الاتصال الإلكتروني

عبر الانترنت
ووسائل
التكنولوجيا
الحديثة.



الاتصال الحركي

مثل استخدام
لغة الإشارة للصم
والبكم.



الاتصال الشفهي

ويكون الكلام
(التحدث
والإنصات) هو
الأمر البارز في هذا
النوع من الاتصال.



الاتصال المرئي

والذي يكون وجهاً
لوجه، أو من خلال
التلفاز



الاتصال الكتابي

كتابة رسالة أو
خطاب .





مقاييس الاتصال الفعال

الاتصال الفعال هو الاتصال المثمر، الذي يؤدي إلى نتائج مرضية، ويفضي إلى تغيير وتأثير، لأن التغيير أو التأثير هما المطلوب الأول في عملية الاتصال الإنساني، لكن ماذا يعني الاتصال الفعال ببساطة، وبعيداً عن التعقيد ...؟

الاتصال الفعال

الاتصال الفعال يعني أن تنصت للمحتوى بدلاً من أن تلوم وتنتقد .

الاتصال الفعال

الاتصال الفعال يعني أن تنصت بشكل جيد، وتركز وتنتبه لما يقوله جليستك .

الاتصال الفعال

الاتصال الفعال يعني أن تبعث برسائل قوية إيجابية دون أن تتكلم من خلال حركات الجسد .

الاتصال الفعال

الاتصال الفعال يعني أن تتحدث بقوة وثقة، وأن لا تقلل من أهمية أفكارك قبل أن تعبر عنها .

الاتصال الفعال

الاتصال الفعال يعني أن تكون مقنعاً لا أمراً أو ضاغطاً .

الاتصال الفعال

الاتصال الفعال يعني أن تمتلك القدرة على التعبير بجلاء ووضوح وطلاقة لسان .

الاتصال الفعال

الاتصال الفعال يعني أن تعبر عن مشاعرك بصدق وصراحة .



الفصل الثاني



مهارة الحوار
مع المراهق



” البهارة هي القدرة
على تقييم المواقف
والتأثير على سلوك
الآخرين “ جوردان

الحوار من المهارات المهمة التي
ينبغي اكتسابها، لأنها ستساعدنا
في توطيد العلاقة مع المراهق،
والتعامل بإيجابية مع مرحلته.

وعندما نرجع إلى لغتنا العربية نجد أن مفهوم الحوار يدور حول
المجاوبة والمجادلة والمراجعة، أما عند التربويين فالحوار هو
عبارة عن حديث يجري بين اثنين أو أكثر..

يحاول كل منهما
إبداء وجهة نظره
تجاه موقف ما، أو
حدث معين.



أسباب لمحاورة المراهق

لتزويده بالمعلومات والمعارف
والمهارات الحياتية التي يحتاجها.

حتى نكوّن لديه اتجاهات فكرية معينة

لنساعده في إنضاج آرائه وتوسيع
مداركه.

من أجل التقارب والتعارف وبناء
علاقة ودية.

من أجل تصحيح المفاهيم الخاطئة.

للوصل إلى حل مناسب لمشكلة يعاني
منها.

من أجل المساهمة في تعديل سلوك
معين.

من أجل تثبيت قيم الخير والفضيلة في
نفسه.

حتى نخفف من آثار الصراعات النفسية التي يعيشها.

« الجدل العقيم يحدث
عندما يعتقد كل منا
بأنه الأصدق قولاً،
والأفضل فكراً والأحسن
منطقاً »

كيف يكون حوارك إيجابياً

الحوار
الإيجابي
يعني

أن نعطي
الأبناء فرصة
لابدأء آرائهم
وان لم تعجبنا.



الحوار
الإيجابي
يعني

التركيز على
المشكلة مدار
الخلافاً،
والتعبير عما
يشعر به الاب
بوضوح



الحوار
الإيجابي
يعني

أن تستخدم
قواعد
التدعيم لأي
سلوك إيجابي
بسيط



الحوار
الإيجابي
يعني

أن تستخدم
لغة المدح
والتشجيع
والثناء قبل
اللوم والتأنيب.



الحوار
الإيجابي
يعني

أن تصغي
بشكل جيد،
وتستمع
وتنصت أكثر
مما تتكلم.



تذكر أن اللوم المستمر أثناء الحوار يجعل من الطرف الآخر متهماً، مما يدفعه إلى العناد والعدوانية ويجنبه الحوار.

حافظ على التواصل البصري والتعبيرات الودية أثناء المناقشة مع المراهق.

احترم أسلوب المراهق في التفكير لأن ذلك يسهل أمامك مهمة الإقناع.

تجنب العقاب لأنه قد يجبر المراهق إلى الخوف الشديد والإحساس بالغرابة حتى وهو قريب منك.

تجنب القسوة لأنها تؤدي إلى الابتعاد والتنافر وتنمية الاتجاه العدواني والحقد على المجتمع.

صاحبه وصادقه وانقل مشاعرك الطيبة نحوه.

خطوات لامتلاك مهارة الحوار

اعمل على تنمية الشعور بالاحترام لديه. احترامه لذاته. واحترامه لمن يقف أمامه.

ابتعد ثم ابتعد ثم ابتعد عن المقارنة بينه وبين أقرانه ممن سبقوه.

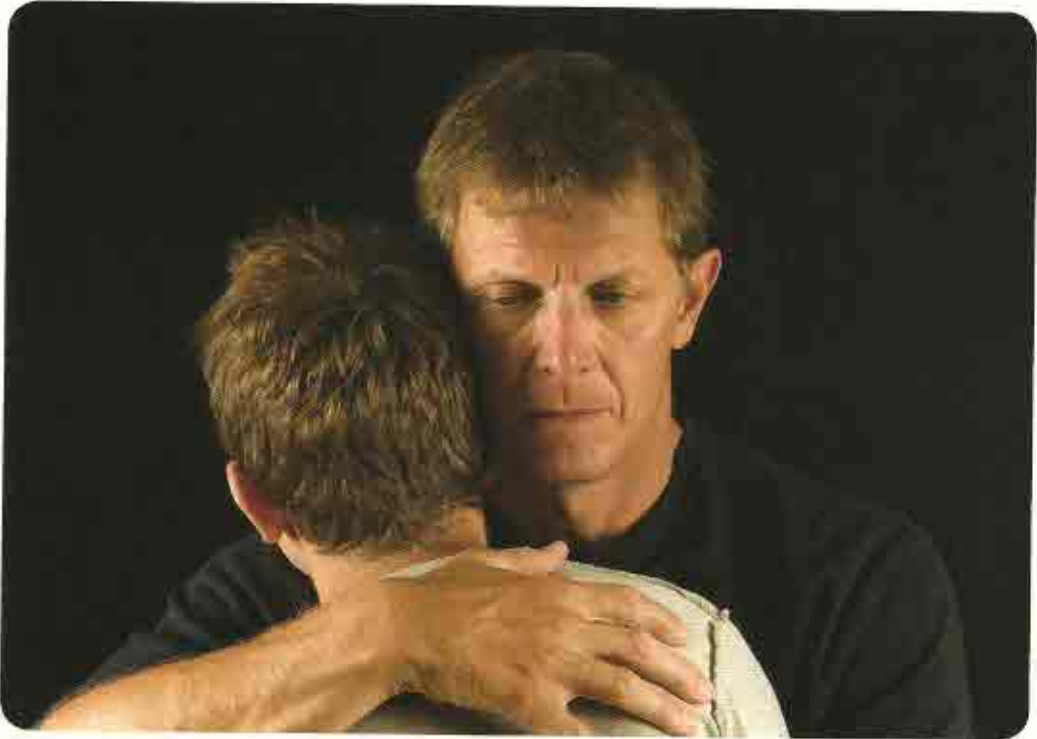
اجعل هدفك تغيير السلوك وليس تغيير الشخصية مع إبداء مرونة في ذلك.

تذكر

” غالباً ما نتعامل في حوارنا مع الآخرين على أنه سباق، هدفه ألا تكون هناك فواصل زمنية بين نهاية حديثهم وبداية حديثنا“
ريتشارد كارلسون

من أجل لقاء ناجح

إن أفضل طريقة للحوار تكمن في «اللقاء الفردي» أو «تفريد اللقاء» بمعنى أن تجلس منفرداً إن أردت أن تحاور ابنك المراهق، مع الانتباه لبعض الأمور التي قد تؤدي إلى نفور المراهق من المحاور، وابتعاده عن جلسات الحوار، ومن جملة تلك الأمور:





5 مدمرات للحوار مع المراهق

تجنب أن تكون في الحوار خطيباً أو واعظاً همّه إلقاء الدروس والمواعظ

لا تركز في اللقاء على التصويب والتخطئة، لأنك بذلك تتقمص شخصية القاضي، وتحول ابنك إلى مذنب أو مقصر في جلسة محاكمة.

لا تطرح الأسئلة الكثيرة المتتالية، عندها سيتخيل المراهق أنه يجلس أمام محقق، وليس أمام أب حنون وأم رؤوف.

لا تتحدث عن نفسك كثيراً، بل حدث المراهق عن نفسه وانفعالاته، وامنحه الفرصة ليتحدث عنها.

ضع موعداً محدداً منظماً يومياً بمعدل ٢٠ دقيقة وأسبوعياً بمعدل ساعة للقاء الفردي.

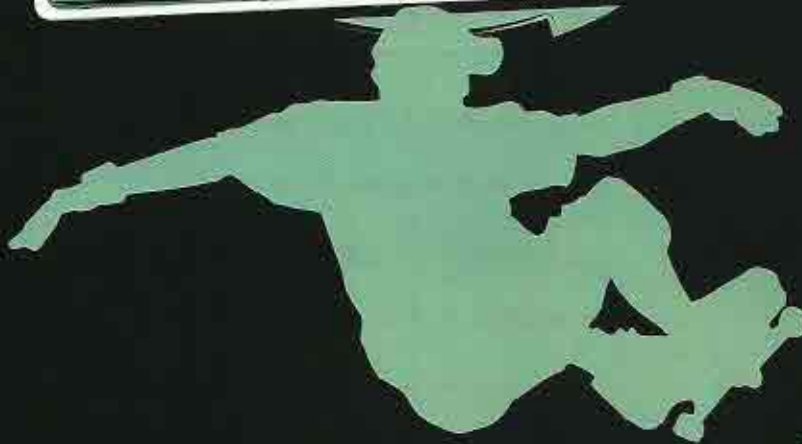
”الهدف من اللقاء الفردي هو بناء علاقة إيجابية وليس التركيز على حل الأخطاء“
د. عبد الله اللحيم



الفصل الثالث



مهارة الإنصات للمراهق



” إن الرجل ليحدثني
بالحديث فانصت إليه
كأنني لم أسمع، وقد
سمعته قبل أن يولد“
عطاء بن أبي رباح

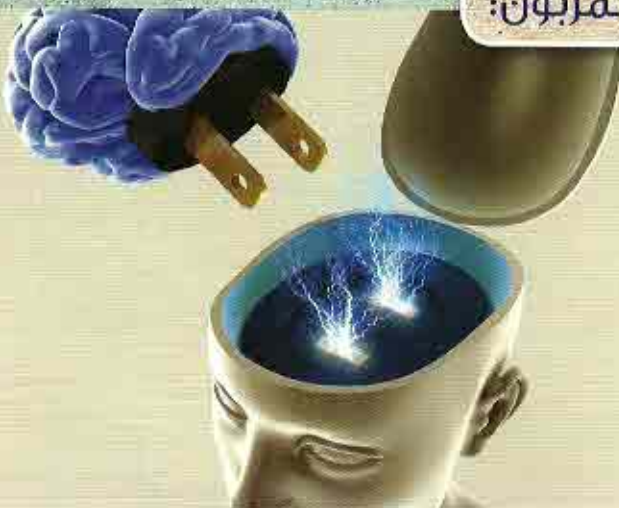
لقد استنفدت أعواماً من عمرك لكي تتعلم كيف
تكتب وتقرأ ..!
وأعواماً لتتعلم كيف تتحدث ..!

**يقول
أحدهم**

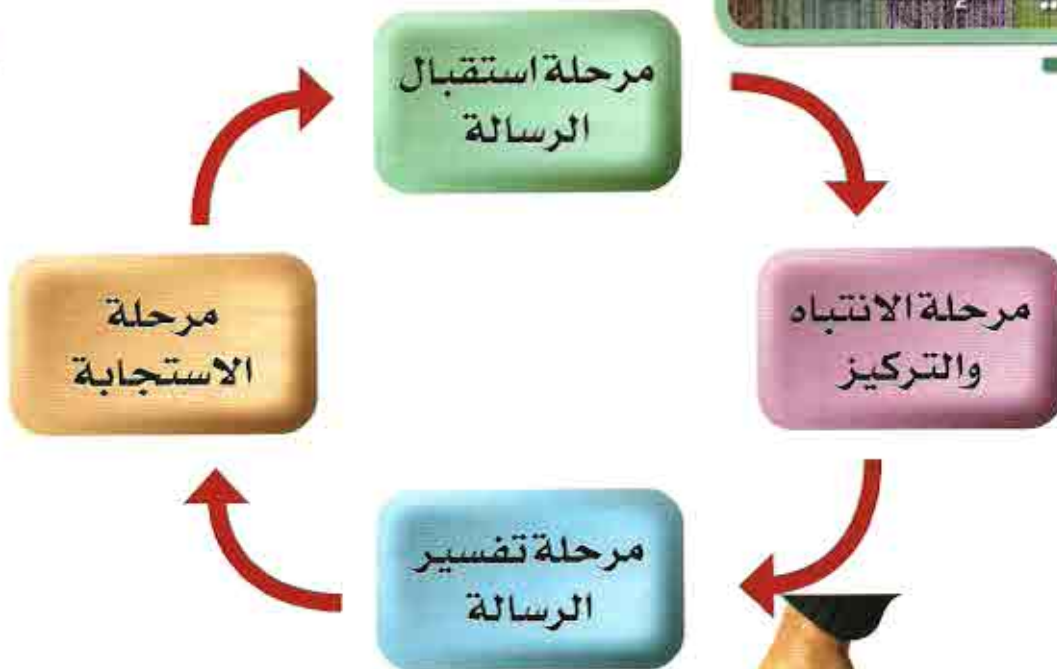
ولكن ماذا عن الاستماع والإنصات

أيها الآباء .. أيتها الأمهات .. أيها المربون:

إن مهارة الإنصات أو
الإصغاء لا تقل أهمية عن
مهارة الحوار، لأنها الأصل
الذي تبني عليه عملية
التواصل الإيجابي مع
المراهق.



المراحل التي تمر بها عملية الإنصات



«إنها جعل الله للإنسان لساناً واحداً وأذنين حتى يسمع أكثر مما يتكلم» حكيم

مواصفات للإنصات الإيجابي

5

الإنصات الإيجابي

يعني ببساطة أن تسمع أكثر من أن تتكلم .

أن تسكت وتترك للآخرين فرصة للتعبير عن خواطرهم .

أن تبدي اهتماماً بما يقول المراهق .

أن تستمع بصمت .

أن توجه كل حواسك نحو المتحدث .

” إن أردت أن تكون متحدثاً لبقاً، فكن ملاحظاً منتبهاً “
كارينجي



فوائد للإنصات الإيجابي

7

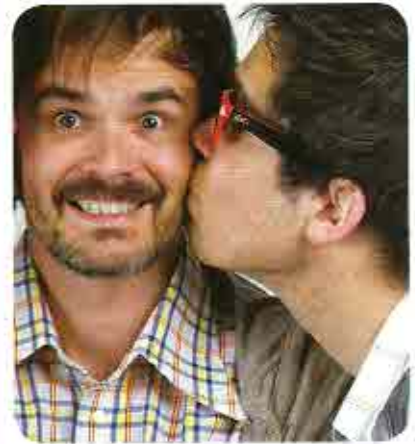
الإنصات الجيد يمنحك فرصة للدخول إلى قلب المراهق والتأثير فيه.



الإنصات الجيد يزيدك هيبة ووقارا، ويكسبك الاحترام والتقدير ويمنح المراهق ثقة بالنفس.



إذا أتقنت مهارة الإنصات فستفاجأ من كثرة محبيك، وكثرة من يرغبون في الجلوس معك، لأنك تمنحهم الاهتمام.



الإنصات الجيد هو الخطوة الأولى في تعديل السلوكيات غير المرغوب فيها عند المراهق.

الأب المنصت يصبح متعة في حياة أبنائه...

الإنصات الجيد يوفر الوقت والمجهود، وفيه يتم استثمار الوقت والطاقة بشكل جيد.

الإنصات الجيد والطويل يساعدك على فهم المراهق، ويعينك على استيعاب ما يقول.

طرق لتحسين مهارة الإنصات الإيجابي

10

1 اصمت واستمع ولا تقاطع المتحدث (المراهق)، أو تحاول أن تكمل كلامه، حتى يفرغ هو من فكرته وكلامه.

2 شجعه لكي يتحدث عن نفسه من خلال توجيه الأسئلة المفتوحة .. ما رأيك ؟ لماذا تفعل هذا ..؟

3 ركز على ما يريد أن يتحدث عنه المراهق، هل يريد أن يعبر فقط عن مشاعره، أم يريد من يشاركه الرأي حول قضية ما، أم يريد المساعدة في حل مشكلة معينة.

4 استمع ولا تشغل بالتفكير بتخطئة المراهق أو الرد عليه أو تأنيبه، واتركه يتكلم بعفوية.

5 تفاعل مع المتحدث من خلال إظهار الإعجاب أو الأسف أو التشجيع أو الاستغراب.

6 أقبل على المتحدث بكل حواسك، خاصة بصرك وسمعك وتعابير الوجه والإيماء بالرأس.



استمع واقراً ما خلف الكلمات، وحاول أن تثير أسئلة في نفسك وتجيب عليها، كيف.. لماذا؟..

7

استمع ولا تستعجل في الحكم على ما يقوله.

8

عندما ينتهي المتحدث (المراهق) من حديثه خذ نفساً عميقاً، ولا تتعجل في الرد أو الحديث، وفكر ملياً في الشيء الذي ستقوله، لأن نتائج الحوار تتوقف على هذه اللحظة.

9

إذا أشكل عليك شيء، لا تتردد في السؤال لكن بعد أن ينتهي المتحدث من عرض فكرته.

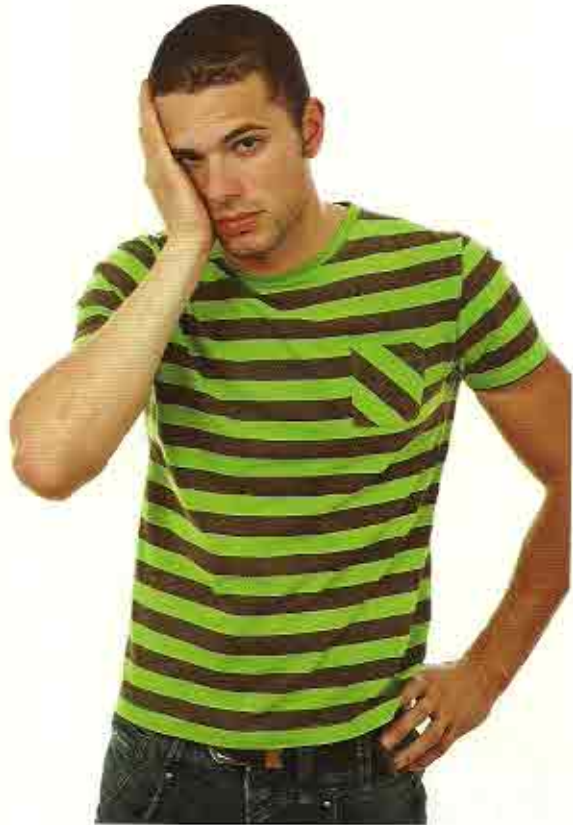
10

” أثناء الإنصات ..
قاوم أي ملهيات
بصرية أو سمعية أو
حسية “



تعلم .. مستويات الإنصات

”الإنصات العاطفي يعني أن تدخل في غمار تجربة إصغاء عميقة وطويلة“
ستيفن كوفي



الإنصات الانتقائي

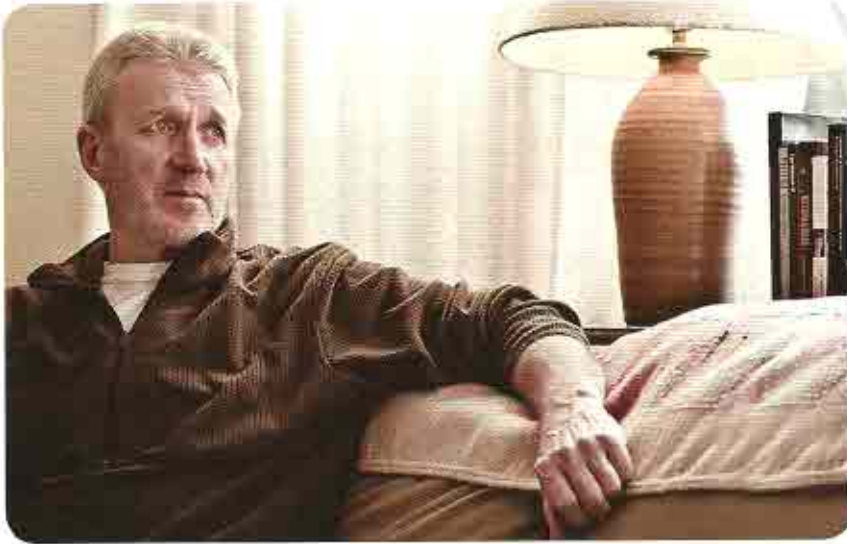
أنت تسمع ما تريد أن تسمعه فقط، ومن مظاهره كثرة الشرود الذهني أثناء الحديث، مما يترتب عليه الاستماع إلى أجزاء معينة من المحادثة.

الإنصات اليقظ

حيث نركز كل طاقتنا فيما يقوله المتحدث، مع انتباه وتركيز شديد على الكلمات التي يتلفظ بها.

الإنصات العاطفي

وهو أرقى أنواع الإنصات حيث تشارك فيه الحواس، ويكون بقصد وبنية فهم المتحدث أو التعاطف معه بحيث ترى العالم بالطريقة نفسها التي يراها.

وصفة لتنفير
الناس منك

إذا كنت تريد أن تعرف كيف
يتجنبك الناس، ويتغامزون
عليك، ويسخرون منك من
خلف ظهرك، فأليك هذه
الوصفة:

لا تصغ طويلاً إلى أحد، **تكلّم عن نفسك دون انقطاع.**

الوصفة

إن كانت لديك فكرة تريد أن تذكرها أثناء
حديث الشخص الآخر،

لا تنتظر ريثما ينتهي،

فذكاءه لا يعادل ذكاءك!

فلم تضع الوقت بالاستماع إلى ثرثرته السخيفة؟! قاطعه
فوراً واعترضه في منتصف الطريق.

من خلال هذه الوصفة نستطيع أن نستخلص عدداً من الطرق التي تنفّر الناس منك:

قاطع كل من يتحدث،
ولا تستأذن من أحد.

تكلم كثيراً عن نفسك،
ولا تعر الآخرين أي
اهتمام.

لا تصغ طويلاً إلى
أحد، مهما كان هذا
المتحدث.

انتقد المتحدث أولاً
بأول ولا تسكت له.

لا تنظر إلى وجه
المتحدث، بل انظر إلى
الأرض وتثاءب بين
فترة وأخرى.

تشاغل عن المتحدث
بأي شيء، كأن تمسك
بشيء وتلعب به، أو
تقرأ جريدة.

تقمص شخصية
المحقق وأكثر من
الأسئلة.

” الاستماع متعب
حقاً لكنه بالتأكيد
خير من وجود خلاف
وسوء تفاهم “

مع الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم

**ونبيينا محمد صلى الله عليه وسلم هو خير من
تحدثت وحاوَر، وخير من استمع وأقنع، ومنه
نتعلم أدب الحوار والمخاطبة، ومنه نستفيد
طرق الإقناع والحوارة.**

فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أفرغت
؟). قال: نعم .

فقرأ رسول الله صلى الله عليه وسلم فواتح
سورة فصلت حتى بلغ قول الله تعالى ﴿فَإِنْ
أَعْرَضُوا فَقُلْ أَنْذَرْتُكُمْ صَاعِقَةً مِثْلَ صَاعِقَةِ عَادَ
وَتَمُودَ﴾ فصلت: 1 - 13

فقال عتبة: حسبك ما عندك غير هذا ؟
قال: لا.

فرجع إلى قريش فقالوا: ما وراءك ؟ قال: ما
تركتم شيئاً أرى أنكم تكلمونه إلا كلمته .

قالوا: فهل أجابك ؟ فقال: نعم . ثم قال: لا
والذي نصبها بينة ما فهمت شيئاً مما قال: غير
أنه أنذركم صاعقة مثل صاعقة عاد وتمود .

قالوا: وملك يكلمك الرجل بالعربية لا تدري
ما قال ؟

قال: لا والله ما فهمت شيئاً مما قال غير ذكر
الصاعقة .

أخرج الحاكم وابن حميد عن جابر بن عبد الله
أن قريشاً اجتمعت يوماً فقالوا: انظروا أعلمكم
بالسحر والكهانة والشعر فليات هذا الرجل الذي
فرق جماعتنا، وشئت أمرنا، وعاب ديننا، فليكلمه
وليُنظر ماذا يرد عليه ؟

فقالوا: ما نعلم أحداً غير عتبة بن ربيعة . فقالوا:
أنت يا أبا الوليد .

فأتاه عتبة فقال: يا محمد أنت خير أم عبد الله ؟
فسكت رسول الله صلى الله عليه وسلم .

فقال: أنت خير أم عبد المطلب ؟ فسكت رسول الله
صلى الله عليه وسلم .

ثم قال: إن كنت تزعم أن هؤلاء خير منك فقد
عبدوا الآلهة التي عبثت، وإن كنت تزعم أنك خير
منهم فتكلم حتى تسمع قولك أيها الرجل إن
كان إنما بك الحاجة جمعنا لك حتى تكون أغنى
قريش رجلاً واحداً، وإن كان إنما بك الباء فاختر
أي نساء قريش شئت فلنزوجك عشراً .



إضاءة

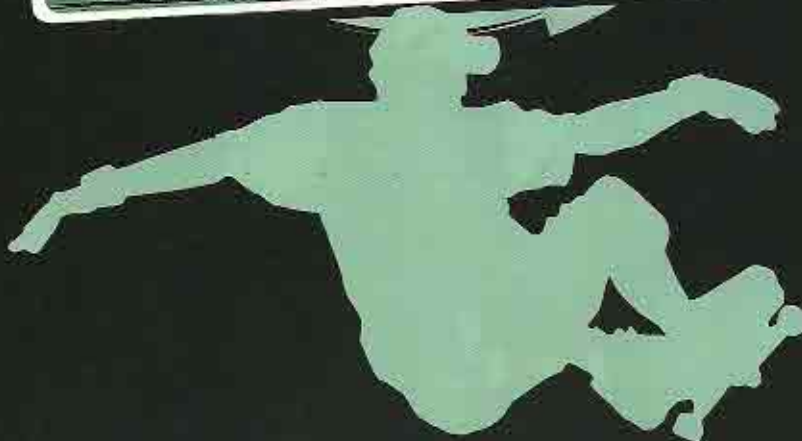


السمع مخاطبة الجليس ولا تكن
عجلاً بنطقك قبلها تتفهم
لم تعط مع أذنيك نطقاً واحداً
إلا لتسمع ضعف ما تتكلم

4

الفصل الرابع

مهارة إقناع المراهق



ربما يتقن الكثير منا مهارات الحوار، وإذا راقبناه وجدناه مستمعاً جيداً، ومع امتلاكه لمهارتي الحوار والاستماع، إلا أن تأثيره على الآخرين يبدو ضعيفاً أو محدوداً، والسبب في ذلك ضعفه في الإقناع، بمعنى أنه لا يملك أسلوباً مقنعاً، أو ليست لديه القدرة على الإقناع .. فما هو الإقناع؟

”الإقناع مهارة لا يمكن أن يستغني عنها من يود التأثير في الآخرين وقيادتهم“



ما هو الإقناع ..؟

القوة التي تستخدم لتجعل شخصاً ما، يقوم بعمل معين عن طريق النصح والحجة والمنطق.

الإقناع هو

عملية اتصال مكتوب أو شفوي أو سمعي أو بصري، يهدف بشكل محدد إلى التأثير على الاتجاهات والاعتقادات أو السلوك.

الإقناع هو

الإقناع ببساطة هو....

الرضا بالفكرة...
والقبول بالرأي...
والاطمئنان إلى قائلهما

تأثير سليم ومقبول على الضمانات لتغييرها كلياً أو جزئياً من خلال عرض الحقائق بأدلة مقبولة وواضحة.

الإقناع هو

ومن تمام الفائدة أن نذكر هنا أن الغاية من الإقناع هي التأثير في سلوك المراهق، ولكن هناك علاقة وفرق دقيق بين الإقناع والتأثير.

خلاصته أن الإقناع يكون محله في الفكر والعاطفة، أما التأثير فيمحله السلوك، من حيث (الإتيان أو الترك).



مجال الإقناع يكون بالداخل وليس بالإرغام

التحدي بين الشمس والقمه

قصة

تقول إحدى القصص الرمزية:

إن رجلاً كان يجلس مرتدياً معطفه الجميل، فوقع التحدي بين الشمس والرياح، أيهما تجبر الرجل على خلع معطفه.

كانت البداية مع الرياح التي استخدمت قوتها وعواصفها، في محاولة يائسة لإجبار الرجل على خلع معطفه، وكلما اشتدت الرياح، كلما ازداد الرجل تمسكاً بمعطفه، خسرت الرياح التحدي عندما جاء دور الشمس التي أشرفت وبدأت حرارتها ترتفع شيئاً فشيئاً، فما كان من الرجل إلى أن خلع معطفه، لأنه لم يستطع أن يحتمل الأشعة اللطيفة، التي تبعت الحرارة والدفع.

هذه القصة الرمزية توضح لنا الفرق بين قوة الإقناع وقوة الإكراه، وهذا ما يشير إليه الحبيب المصطفى ﷺ عندما يقول لنا (إن الله عز وجل يحب الرفق ويريضاه، ويعين عليه ما لا يعين على العنف) حديث صحيح رواه الطبراني.

وما من شك أن الإقناع وجه من وجوه الرفق، لذا فالله يعين عليه ويجعل له تأثيراً ربما لا نجده في الإكراه، متى صدق الإنسان في نيته، واستعان بوسائل الإقناع والتأثير.



«الإكراه على الشيء»
دون إقناع يوجب العناد
ويورث البغضاء، ويذهب
بالحب والاحترام»

اسأل نفسك أولاً هل أنت
مقتنع بما ستقوله للمراهق؟
” لأن من لا يستطيع إقناع
نفسه لن يستطيع إقناع
الآخرين“



2

أخلص لله نيتك، لأن الله
يبارك في النية الصالحة،
ويجعل لصاحبها تأثيراً.



1

تجنب الطريقة الهجومية
أثناء الحديث أو إدارة
النقاش.



5

كن منطقياً واختر الأحوال
المناسبة للإقناع، من حيث
الزمان والمكان والراحة
النفسية والجسدية للمراهق.



4

مارس الإقناع من خلال
تقديم القصص والأمثلة
الحياتية للناس الذين مروا
بتجارب تشابه موضوع
الحوار.



3

أشعر المراهق بأنك مهتم
به ومتفهم له، وإياك أن
تتشاغل عنه بحديث جانبي
أو أكل أو شرب أو قراءة
جريدة أو تغيير محطات
وقنوات.



8

تجنب استخدام الكلمات
التي فيها إلزام وإجبار مثل
(يجب عليك فعل كذا...).



7

اعرف جيداً شخصية
المراهق الذي تحاوره، متى
يستجيب، متى يثور، متى
يغضب. (من المعايير).



6

خطوة
لتكون
مقنعاً..

15

تتوقف قدرتك على الإقناع،
على مدى إلمامك وإحاطتك
بموضوع الحوار والنقاش،
فكلما كنت عالماً به كلما
كنت أكثر إقناعاً.



11

احترم أسلوب المراهق في
التفكير وإن كان بسيطاً، ولا
تتبد أو تسفه وجهة نظره
المخالفة لوجهة نظرك.



10

ابتعد عن التحدي ومحاولات
إقحام المراهق، واحذر من
اتهام النيات، أو ادعاء
معرفة ما في القلوب.



9

خاطب المراهق على قدر
عقله، واحرص على مراعاة
قلة خبرته في الحياة.



14

لا تكن جامداً، كن ميسماً
وبشوشاً، وتحبب إلى
المراهق بالمزاح المهدب.



13

تدرج في عملية الإقناع،
فابدأ دائماً بنقاط الاتفاق
وأجل الحسم في نقاط
الاختلاف.



12

ابدأ بالأهم أولاً.



15



”الإقناع ليس طلاسم
أو سحراً، وإنما مهارة
يمكن تعلمها“
د. علي الجهادي

أخرج الإمام أحمد في مسنده (5 / 256) عن أبي أمامة قال: إن فتى شاباً أتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله: اننن لي بالزنا، فأقبل القوم عليه فزجروه، وقالوا: مه مه.

فقال ﷺ: ادنه، فدنا منه قريباً، قال: فجلس، قال: أتحبه لأملك؟ قال: لا والله جعلني الله فداءك، قال: ولا الناس يحبونه لأمهاتهم.



قال: أفتحبه لابنتك؟ قال: لا والله يا رسول الله، جعلني الله فداءك، قال: ولا الناس يحبونه لبناتهم.

قال: أفتحبه لأختك؟ قال: لا والله، جعلني الله فداءك، قال: ولا الناس يحبونه لأخواتهم.

انظر إلى رفقة النبي ﷺ بشباب جاءه في نيته فعل الحرام وارتكاب الحرام، فعامله ﷺ بلطف ولين، لأنه رحمة للعالمين، وحاوره بالحجة والمنطق حتى اقتنع الشاب بسوء طلبه، وانصرف إلى طاعة الله تبارك وتعالى.

قال: أفتحبه لعمتك؟ قال: لا والله، جعلني الله فداءك، قال: ولا الناس يحبونه لعماتهم.

قال: أفتحبه لخالتك؟ قال: لا والله، جعلني الله فداءك، قال: ولا الناس يحبونه لخالاتهم.

قال: فوضع يده عليه وقال، اللهم اغفر ذنبه، وطهر قلبه، وحسن فرجه، قال: فلم يكن الفتى بعد ذلك يلتفت إلى شيء.

ترشدنا القصة إلى:

أهمية الاستماع والإنصات للآخرين، خاصة عندما تكون عندهم هموم ومواقع ومشكلات.

لا يكون الرفق في شيء إلا زانه، فالرفق مع الاستماع مطلوب.

الإقناع فن وليس حرباً، والكلمة الطيبة مقنعة، وتكون ذات أثر إذا خرجت من قلب صادق كبير.

من طرق الإقناع أن تضع نفسك مكان الآخرين، فما لا ترضاه لنفسك، كيف ترضاه للآخرين.

ترك الجدل العقيم والتأنيب واللوم الذي يقود إلى البغض والحفاء والخصام، والتركيز على المشكلة والحل، ((ادنه : فدنا منه قريباً، قال: فجلس)).

لا تركز إلى نفسك كثيراً، ولا تثق بها إلى الحد الذي تنسى فيه أن القلوب بيد الله، وأنه لن يحدث أي تأثير أو تغيير دون مشيئة الله وإرادته، فادع الله أن يعينك على تعديل سلوك الآخرين، كما فعل الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم ((اللهم اغفر ذنبي، وظهر قلبه، وحصن فرجه)).

” الفرق بين الكلمة التي تكاد تكون صحيحة والكلمة الصحيحة، هو الفرق بين البق والبرق “
مارك توين



اختيار العبارات الهينة اللينة السهلة الودودة، والابتعاد عن الشدة والإرهاب والضغط وفرض الرأي، ((أتجبه لأملك .. أفتحه لابنتك .. أفتحه لخالتك .. أفتحه لعمتك .. أفتحه لأختك، ولا الناس يحبونه لأمهاتهم، لأخوانهم، لعماتهم، لخالاتهم، لبناتهم))

إشراقة



الأبوة الإيجابية: قوة المديح

نحن جميعا نحتاج المديح،
ونستجيب للتقييم الإيجابي
لأدائنا في العمل، ويملؤنا
السرور عندما نسمع بعض
التشجيع.. والمراهقون
يحتاجون إلى المديح أيضا..
المديح يجعلنا جميعا نشعر
بالسعادة ويعزز من تقديرنا
لذواتنا..

وتقدير الذات هذا يكون له
أهمية أكبر لسعادة ابنك
المراهق الذي قد يشعر بانعدام
الكفاءة والأمان

لين هاجنز- كوبر



البيئة

الداعمة

رسالة من مراهق

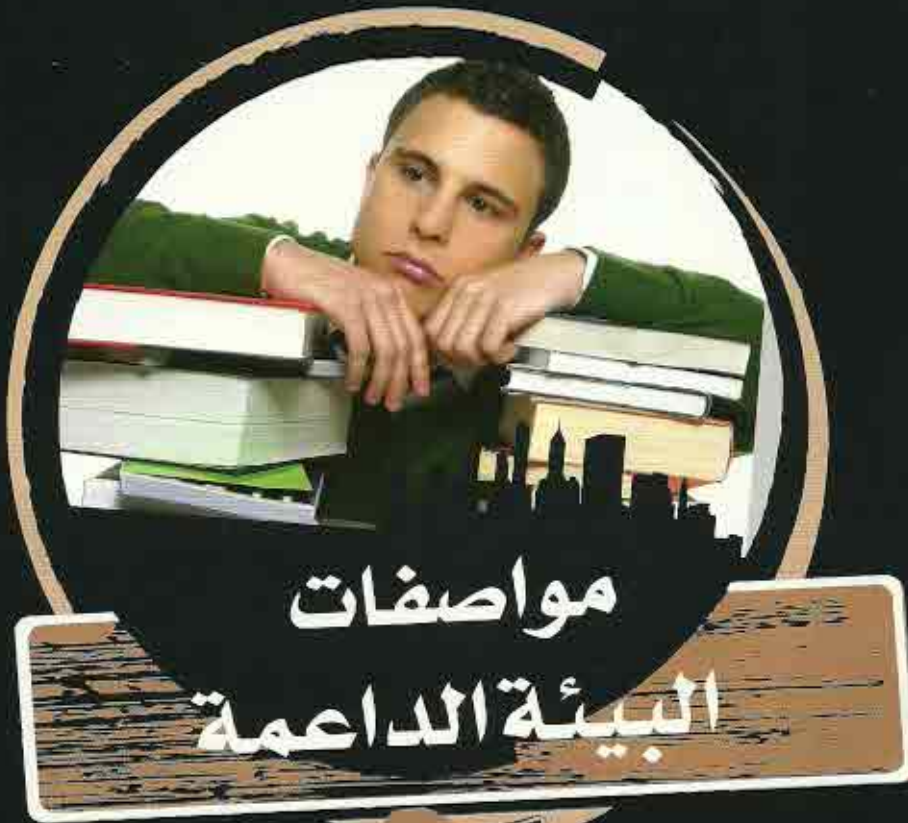
« كلهم يقولون : يجب أن يكون هكذا .. لا ينبغي
هذا .. حتى وإن لم يقولوها أجدها ترن في أذني
.. لست مختلفا عن غيري من الفتيان .. لكن
أحس أن كل شيء ، أسمه عبارة عن أوامر ونواه
ونصائح وآراء للأشخاص ..

وهذا يجعلني أشعر كأنني حامل دبابيس »

مراهق



الفصل الأول



مواصفات
البيئة الداعمة



” البيئة هي الوسط
الذي يعيش فيه
الإنسان، بل هي كل
ما يحيط به “



ما هي البيئة الداعمة..

البيئة الداعمة باختصار هي « مجموعة الظروف الحقيقية التي يعيش فيها الفرد، وتؤثر فيه ويؤثر فيها» والظرف الحقيقي الذي يعيش فيه الفرد لا بد أن يتكون من زمان ومكان وأحداث وأشخاص وأفكار ومواقف ومثيرات واستجابات وردود أفعال...

فكل مكان يتواجد فيه المراهق، ويقدم له الدعم والإسناد، نستطيع أن نطلق عليه بيئة داعمة، سواء أكانت آثار هذا الدعم سلبية أم إيجابية.



البيئة الداعمة قد تكون ايجابية بناءة،
وقد تكون سلبية مدقرة

ونستطيع ان نميز بين البيئتين
من خلال آثارهما على شخصية
المراهق وسلوكه وافكاره.

فالبيئة الداعمة الايجابية
هي التي تساعد المراهق
على تكوين صورة ايجابية
عن ذاته، وتدفعه الى
تقبل ذاته والرضا به، ثم
السعي الى تطويرها
والارتقاء بها.



كذلك

هي البيئة التي تدعم نمو المراهق،
وتلبي له الاحتياجات الفطرية الانسانية
الاساسية، كما ونوعاً، وأي بيئة تحطم
هذه الصورة او لا تدعمها، فإنها لا تعد
بيئة داعمة وإنما بيئة هدامة، أو بيئة
قاتلة.

” أفضل طريقة لدعم
المراهق ايجابياً هي ان
تنظف البيئة المحيطة
به من السوم “

مواصفات البيئة الداعمة التي نريد



بيئة قائمة على الحب

أولاً

1

إذا أردت أن تغيّر من سلوك ابنك فامنحه الحب الصادق.

إذا أردت أن تؤثر إيجابياً في حياة ابنك فامنحه مساحة واسعة من قلبك.

إذا أردت أن يحبك ابنك، فأحبه أنت من كل قلبك.

الحب هو أول ما يحتاجه
الأطفال بشكل عام،
والمراهق على وجه الخصوص،
ولن ننجح في التربية أو نحدث
التأثير المطلوب في المراهق،
ما لم نمنحه الحب
الكافي



”من لا يعبر
عن الحب لا
يحب“

فأول سمة من سمات البيئة الداعمة البناء، أنها بيئة تقوم على الحب والود والحنان، لذا فإن أي بيئة تقوم على القساوة والشدة والغلظة في التعامل، وتفتقر للود والحب، لا تعتبر بيئة داعمة، وإنما قد تكون بيئة محبطة أو قاتلة للنمو الإيجابي لدى المراهق

وصفة : الطريق إلى الحب

11

2

سيحبك ابنك إذا عبّرت
له عن محبتك، فما
فائدة حبّ لا يُعبّر عنه.



1

أنعش مشاعر الحب
بتكرار اللقاء، ودوام
التواصل .



3

سيحبك إذا كنت القدوة
الحسنة له، والمثل
الأعلى الذي يقتدي به.



4

سيحبك إذا كنت له
بمثابة الصديق الحميم،
الذي يحفظ سرّه،
ويفضي إليه بهومته.



6

سيحبك عندما يلمس
فركك بقدمه، وتلهفك
لغيابه.



5

سيحبك إذا شاورته
وحاورته وأخذت
برأيه.



8

سيحبك عندما يتلفت
فيجذبك روماً بجانيه،
تسانده وتمنحه الحب
والطمأنينة.



7

سيحبك إذا صفحت
عن إساءته، وتفهمت
خطأه، ومنحته فرصة
جديدة.



9

سيحبك إذا داعبته
ومازحته، وشاركته
شيئاً من ألعابه
وهواياته.



10

سيحبك إذا تذكرت
مناسباته التي يحبها.



11

سيحبك إذا شعر
بالقرب منك، فلا تبخل
عليه بعناق أو قبلة أو
مسح على الرأس.





إضاءة

« جاء أعرابي إلى النبي صلى الله عليه وسلم
فقال: أتقبلون صبيانكم؟
فما نقبلهم

فقال النبي صلى الله عليه وسلم: أوأملك
لك أن نزع الله من قلبك
الرحمة»

رواه البخاري في الأدب المفرد

«إذا انتزعت الحب
من العالم، فسيصبح
العالم قبرا»
روبرت براونينج



بيئة قائمة على الحوار

ثانياً



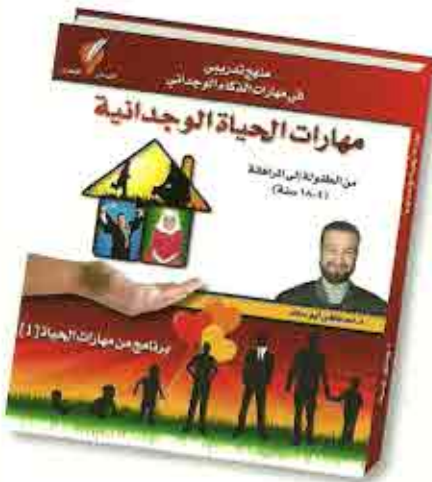
البيئة الداعمة تسمح للمراهق بالتعبير عن مشاعره وأفكاره بطلاقة، وتجاوره فيما تراه خطأً، وكل بيئة (مدرسة أو بيت ..) تقوم فقط على لغة الأوامر والنواهي والمواظب المجردة، هي بيئة محبطة أو قاتلة أو مدمرة للنمو الإيجابي لدى المراهق.

فمن الأهمية بمكان أن نعلمهم كيفية التعبير عن مشاعرهم، وطرق الإفصاح عن أفكارهم، والسبل السليمة للحوار البناء الإيجابي،

ومن المهم أن نشير هنا إلى أننا وإن كنا نذكر بأهمية إفصاح المجال للمراهقين للتعبير عن مشاعرهم، والإنصات لهم.

لأن المراهق ربما يخطئ في التعبير عنها، أو ينظر إلى الأمور والأحداث من زاوية معينة تتسم بالقصور، فيأتي دور البيئة الداعمة لتعلمه كيفية التعبير الصحيح والدقيق عن الأفكار والمشاعر، وطرق الحكم على الأحداث والأشخاص والمواقف.

(في كتابي «مهارات الحياة الوجدانية» منهم متكامل في التعامل الإيجابي مع المشاعر فهما وتعبيراً وضبطاً وتحكماً واختياراً... ويمكن الرجوع إليه من خلال حوار يومي لمدة تتراوح بين ٢٠ و٣٠ دقيقة)



إضاءة



قال عتبة بن أبي سفيان لعبد الصمد مؤدب ولده: ليكن أول ما تبدأ به من إصلاحك بني إصلاحك نفسك؛ فإن أعينهم معقودة بعينك، فالحسن عندهم ما استحسنت، والقبيح عندهم ما استقبحت، علمهم كتاب الله، ولا تكرههم عليه فيملوه، ولا تتركهم منه فيهجروه، ثم روهم من الشعر أعفاه، ومن الحديث أشرفه، ولا تخرجهم من علم إلى غيره حتى يحكموه، فإن ازدحام الكلام في السمع مضلة للفهم، وعلمهم سير الحكماء وأخلاق الأدباء، وحنينهم محادثة النساء، وتهذؤهم بي وأدبهم دوني، وكن لهم كالطبيب الذي لا يعجل بالدواء حتى يعرف الداء، ولا تتكل على عذري، فإني قد أتكلت على كفايتك، وزد في تأديتهم أزدك في برِّي إن شاء الله .

”التعبير عن المثلثات
والأفكار فن تفتقر
إليه بيوتنا ومدارسنا
ومؤسساتنا التربوية“



البيئة الداعمة هي التي تربي المراهق على...
الاستقلالية وتحمل المسؤولية،
والاعتماد على النفس منذ الصغر.



ولكن كيف ندربه
على الاستقلالية
وتحمّل المسؤولية؟



عندما نرجع بذاكرتنا إلى أيام مرهقتنا، كم منا من يتذكر أنه اختار بنفسه ثيابه في العيد، أو اختار ألعابه في الصغر؟ ربما قلّة من يزعم أن كان يختار ثيابه وألعابه.

لذا كان أول أمر يجب أن نتبعه في عملية التدريب على الاستقلالية، أن ندع المراهق يتخذ القرارات التي يراها مناسبة فما يخصه، ثم ندفعه لتحمل نتائج هذه القرارات، فمثلاً لو أعطيته مبلغاً من المال، وأنفقه في وقت قصير، فليتحمل نتائج هذا الإسراع في الإنفاق، وآثار عدم التوفير والاقتصاد.

إذن فالبيئة الداعمة الايجابية هي البيئة التي تسمح للمراهق بالاختيار وتدريبه على اتخاذ القرار، في بيئة آمنة، ولا تتدخل إلا عندما تلمس أن قرار المراهق خاطئ بنسبة كبيرة، أو أن اختياره قد يجلب له الأذى والضرر.

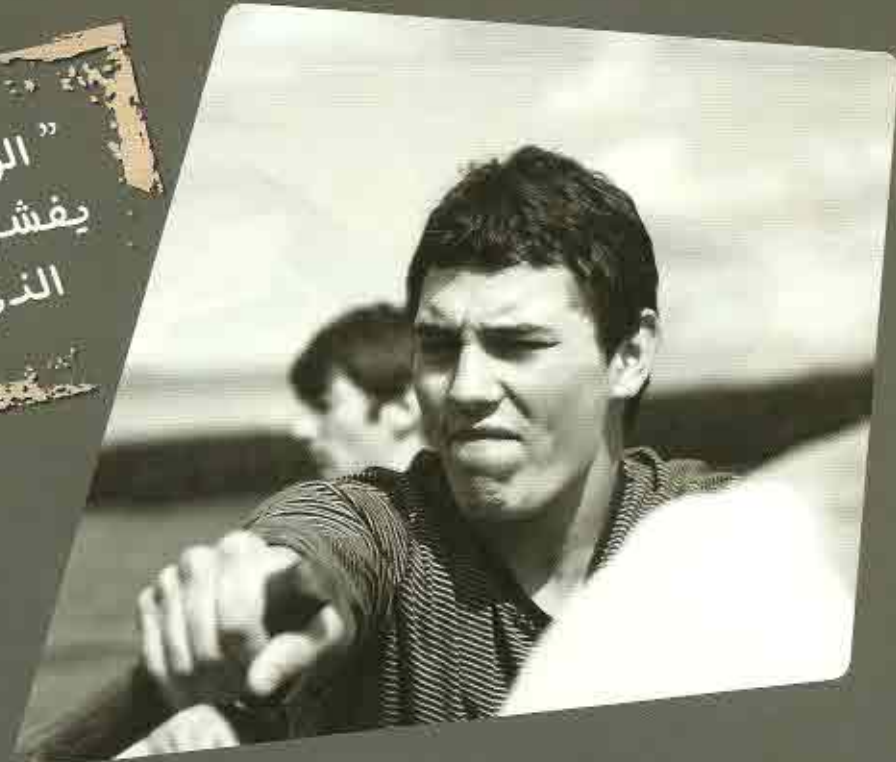


2 التربية بالفشل

لولا مرارة الفشل ما عرف الإنسان لذة النجاح

إن من بين أفضل أنواع التربية، التربية بالفشل، أي أن يتعلم المراهق من أخطائه ومحاولات الوصول للصواب، ومن الأدوار المهمة المناطة بالبيئة الداعمة هي تعليم المراهق إدارة الفشل، بمعنى أن ينظر إلى الفشل على أنه تجارب وخبرات تضاف إلى رصيده، وبذلك تكون ردة فعله تجاه لحظات الفشل في حياته طبيعية وضمن المستوى المتوقع، وبذا نجنيه الإصايبه بالإحباط أو الانتكاسات.

”الوحيد الذي لا يفشل هو الشخص الذي لا يعمل“



قصة لا أنساها

قصة

ومن القصص التي لا أنساها في هذا الباب قصة فتاة ولتسمها (سارة) حضرت معي دورة في الذكاء الوجداني، كانت سارة نشيطة وفاعلة ومتفوقة، اعتادت هذه الفتاة أن تكون الأولى دائماً، وفي كافة مراحلها الدراسية (الروضة، الابتدائية والإعدادية والثانوية) حتى دخلت الجامعة ونالت درجة الامتياز في السنة الأولى، ولم تكن مفاجأة أن تكون الأولى على شعبتها الدراسية، وفي السنة الثانية تفوقت عليها إحدى البنات، حصلت «سارة» على درجة الامتياز، ولكنها لم تكن الأولى على شعبتها بل كان ترتيبها الثاني، هل تتوقع ما الذي حصل لسارة ؟

و قررت أن تترك الدراسة الجامعية،
وبالفعل تركتها وجلست في بيتها
سبع سنوات، لا تخرج ولا تقابل أحداً
سوى أفراد عائلتها ..

صدمت سارة لهذه النتيجة، أغلقت على
نفسها باب حجرتها، وأجهشت بالبكاء،
وأصيبت بالإحباط الذي تحول إلى
اكتئاب حاد ثم عزلة شديدة



قضت خمس سنوات بين النوم واليقظة
بلا أي نشاط على الإطلاق ثم أقنعتها
أسرتها بإدخال جهاز التلفاز لغرفتها..
واستطاعت البرامج التي بدأت تتابعها
سارة أن تعيد لها الأمل وحب الحياة
من جديد... وأخيراً خرجت من كهفها
والتحقت بدورة سريعة بالهيئة العامة
للتعليم التطبيقي حصلت بعدها
على وظيفة عادية.. قالت لي سارة
أن صديقاتها ممن كن أقل مستوى
يتمتعن بوظائف أفضل ومنهن
رئيسات أقسام ومراقبات...

قصة لا أنساها

ثم قالت : لقد أجابت الدورة على حيرة دامت سنين... لماذا فشلت ونجم غيري ممن هن أقل مستوى مني؟!!

والدراسات تؤكد أن الناجحين حقاً في الحياة هم من يملكون مهارات وقدرات لإدراكية بمعنى وجدانية
دانيال جولمان

كانت سارة تتمتع بذكاء عقلي كبير ولكن كان ينقصها القدرة على التعامل الوجداني...

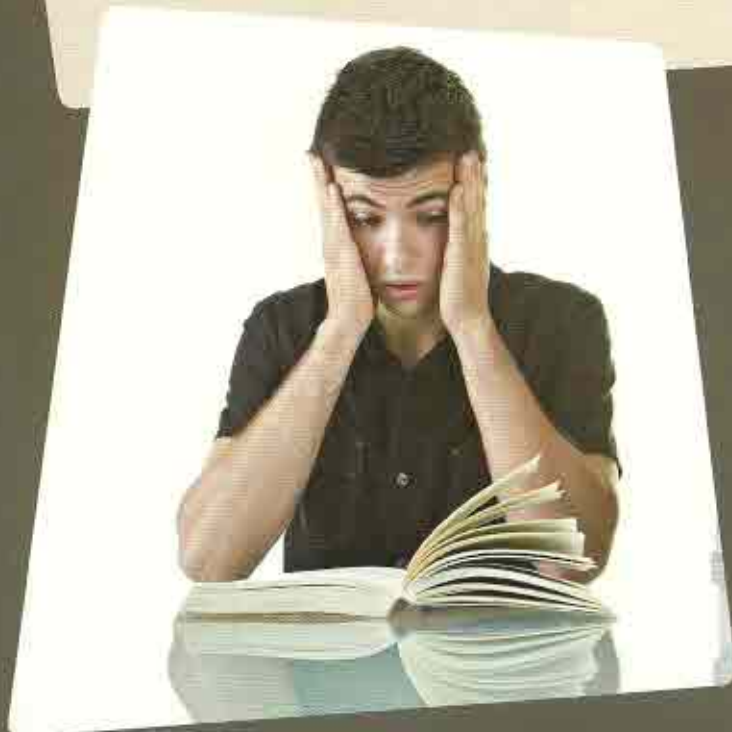
والسبب في كل هذا أن «سارة» لم تُهيأ لأن تكون في المرتبة الثانية، بل اعتادت أن تكون رقم واحد، وفي المقدمة دائماً، السبب أنها لم تتعلم كيفية التعامل مع ما تراه فشلاً، أو تعتبره إخفاقاً.



اعتدنا دائماً أن نلقي باللوم - إذا فشلنا - على الآخرين، ونحاول أن نبرر فشلنا بسبب الظروف المحيطة بنا، وقلّة منا من يتربى على مراجعة نفسه، وسؤالها أين قصرت؟

وماذا كان يجب أن تفعل؟

ولعل التربية التي نتلقاها في البيت أو المدرسة تؤسس لمثل هذا السلوك، ومن المشاهد المألوفة في حياتنا، أنك ترى الصبي يتعثر بحجر أو يصطدم بحائط أو كرسى، والسبب واضح وبسيط، الصبي غير منتهبه، لكن الأم تقوم على الفور بإنهاض الصبي، ثم تضرب الحجر، أو تشتم الحائط، لتمتص غضب أو ألم الصبي، فينشأ الصبي على فكرة (لست أنا السبب)، ويحاول في كل مرة يخفق فيها أو يفشل أن يبحث عن شماعة يلقي عليها باللوم، لذا نجد أن البيئة الداعمة تربى المراهق على مراجعة ذاته، وتحمل مسؤولية تقصيره، وعدم إلقاء اللوم على الظروف أو الآخرين.



وهذا يظهر في طريقة السؤال:

- أنا لم أجب على أسئلة الامتحان بالشكل المطلوب... أم الامتحان كان صعباً؟؟؟
- أنا لم أستعد كفاية للامتحان... أم المدرس لم يشرح لنا جيداً؟؟؟
- تأخرت عن موعد الطائفة أم قاتتني الطائفة؟؟؟

4 لا تفرط في الدلال والحماية

إحاطة المراهق بالدلال الزائد والحماية المبالغ فيها من شأنه أن يشل قدراته على اكتشاف العالم من حوله، ولا تسمح له بتنمية تلك القدرات، ولا باكتساب مهارات حياتية جديدة، ولذلك لا نبالغ في موافقتنا إن قلنا:

(إن الإقلال من حماية الولد أقل خطراً من الإفراط فيها)

إن الإفراط في حماية المراهق من الوقوع في الخطأ أو الإخفاق، يقضي على حب المغامرة والمبادرة لديه، وقد يصيبه بالاتكالية القصوى، والاعتماد الدائم على الغير.

” ليس من حادثة
ماضية إلا وهي تعرفك
الخطأ والصواب منها “
أبو حيان التوحيدي

والمراهق قد يفهم الحماية الزائدة على أنها انعدام لثقة الوالدين في إمكانياته وقدراته، وبالمقابل يرى أنه مرفوض من والدين يمنعانه من تحقيق استقلاليتهم وذاتهم، والتعبير عن نجاحه في مراحل نموه المتعددة.

لذا كانت البيئة الداعمة الإيجابية هي البيئة التي تؤمن الطمأنينة للمراهق، وتتيح له فرص الاكتشاف، وتسمح له بمحاولة التعرف على هذا العالم الذي يعيش فيه.

وتتقف موقف المراقب والموجه الذي يتدخل في حالات الخطر، ومتى أخطأ المراهق فإنه من خطئه يتعلم، ومن بعد عشرته يقوم وينهض، ومن محاولاته الخاطئة يتعلم الصواب.



5 احترام خصوصيات المراهق وحقوقه

هناك عوالم ثلاثة يميز به الإنسان من لحظة خروجه من بطن أمه كجنين، حتى وفاته ودخوله القبر، ولكل عالم قواعده وخصائصه وميزاته ومتطلباته:

< عالم الطفولة. < عالم المراهق. < عالم الكبار.

في عالم المراهقة مطلوب منا أن نحترم خصوصيات المراهق وعالته الخاص، فالمراهق مثلنا نحن الكبار، له أسرار وخفايا وخصوصيات قد لا يجب أن يظهر عليها أحد، فالصواب أن لا نتجسس عليه سواء أكان ذلك بقراءة خطاباته ومذكراته، أو التصنت على مكالماته، أو التطفل عليه.

إن اقتحام خصوصيات المراهق دون إذنه تعني بالنسبة إليه إساءة وتجاوزاً عليه، واعتداءً على حقوقه، فينزح إلى المقاومة الدائمة والعناد والمكابرة، .. مما يترتب عليه ازدياد في المسافة بين عالمه وعالم والديه.



إضاءة

معلوم أن من هدي النبي صلى الله عليه وسلم أن يبدأ بيمين المجلس في الشرب أو الطعام، والقصة التالية تعلمنا كيف يؤكد النبي عليه الصلاة والسلام على حقوق الآخرين، ولو كانوا أطفالاً في نظرنا، وعلّمنا أن نحترم تلك الحقوق، ولا نهضمها بحجة أنهم صغار.

روى البخاري ومالك في الموطأ واللفظ له، عن سهل بن سعد الأنصاري: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أتى بشراب فشرب منه، وعن يمينه غلام، وعن يساره الأشياخ، فقال للغلام: أتأذن لي أن أعطي هؤلاء؟



فقال الغلام: لا والله يا رسول الله، لا أؤثر بنصيبك منك أحداً، قال فقله رسول الله صلى الله عليه وسلم في يده (أي وضع الإناء في يد الغلام ليشرب منه).

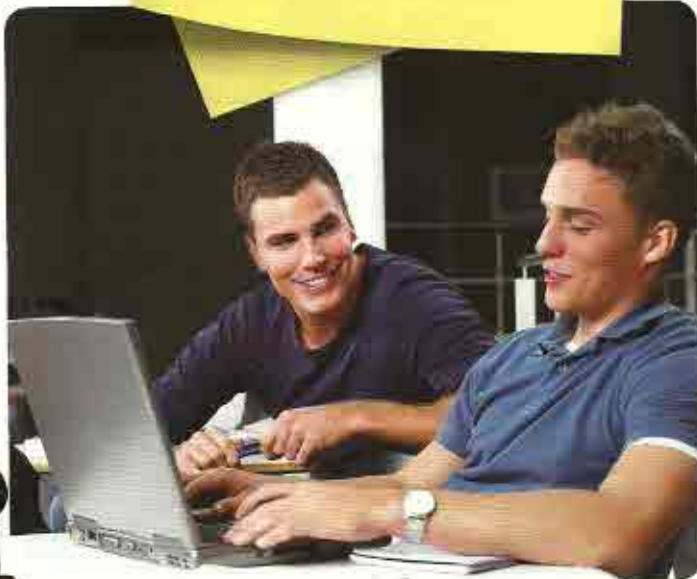
” لا شيء يساعد المرء
أكثر من إسناد مزيد من
المسؤوليات له، وإعلامه
بأنك تثق به “ بوكر تي

بشكل عام المقارنة بين شخصين - علمياً ومنطقياً - سلوك غير صحيح، وغير مقبول، لأنهما عالمين مختلفين، والأصل أن تكون المقارنة بين سلوكين وليس بين شخصين، لأن المقارنة بين مراهقين - من الناحية التربوية - سلباتها أكثر من الإيجابيات، وأقلها أن تصيب الممارن الضعيف بالإحباط وتولد لديه شعوراً بأنه منبوذ ومرفوض.

لذا كان من مواصفات البيئة الإيجابية الداعمة أنها بيئة تحمي المراهق من الوقوع في المقارنات، أي أن تقارن المراهق بغيره، كأن تقارنه بأخته أو أخيه الأكبر أو ابن الجيران، بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، لأن المقارنة بين المراهق وغيره تصيبه بالإحباط، وتشعره بالنقص، وأن المطلوب منه أن يتخلى عن ذاته، ويكون صورة طبق الأصل عن فلان، أو نسخة إضافية من أخيه الأكبر.

وفي أحسن الأحوال قد تدفع المقارنة إلى المنافسة بين المراهق وغيره، والمنافسة - من وجهة نظري - ليست بيئة داعمة، بل إنها تهدر الطاقات وتضعف المعنويات.

ولو تتبعنا وجوه المنافسة الموجودة في ديننا، لوجدنا أنها منافسة في الخير والفضيلة وليس المنافسة مع الآخرين، فإذا أردت أن تتخيل فكرة المنافسة فتخيل خطة النهاية أو نقطة وصول تريد أن تنتهي إليها، كأن تحفظ القرآن الكريم، المنافسة الصحيحة أن تجتهد لبلوغ النقطة التي حددتها، بغض النظر عن من يسير على يمينك أو شمالك، أو من يتقدم عليك أو يتأخر عنك.



المنافسة بين أبي بكر وعمر

قصة

ومن أكثر قصص المنافسة شهرة في تاريخنا الإسلامي، المنافسة التي كانت بين عمر وأبي بكر رضي الله عنهما والواقع الصحيح أنها كانت لدى عمر بين الخطاب رضي الله عنه فقط أما أبو بكر رضي الله عنه فلم يكن ينافس أحداً.

فقال رسول الله ﷺ: (ما أبقيت لأهلك؟ قلت مثله، ثم أتى أبو بكر بكل ما عنده، فقال له رسول الله ﷺ: ما أبقيت لأهلك؟ قال أبقيت لهم الله ورسوله قلت: لا أسبقك إلى شيء أبداً" رواه الترمذي

فعن زيد بن أسلم عن أبيه قال سمعت عمر بن الخطاب قال: «أمر رسول الله ﷺ أن تتصدق ووافى ذلك مالا عندي، فقلت: اليوم أسبق أبا بكر إن سبقته يوماً، فجئت بنصف مالي.

وأخرج ابن عساکر عن أبي صالح الغفاري: أن عمر بن الخطاب كان يتعهد عجوزا كبيرة عمياء في بعض حواشي المدينة من الليل فيسقي لها و يقوم بأمرها فكان إذا جاءها وجد غيره قد سبقه إليها فأصلح ما أرادت فجاءها غير مرة كيلا يسبق إليها فرصده عمر فإذا هو بأبي بكر الذي يأتيها. وهو يومئذ خليفة. فقال عمر: أنت هو لعمرى».

والتابع لقصص المنافسة تلك، يرى أن عمر رضي الله عنه لم يسبق أبا بكر في فعل الخيرات، ولو مرة واحدة، لأن عمر ﷺ كان ينافس أبا بكر ﷺ، أما أبو بكر ﷺ فلم يكن ينافس أحداً، بل كان يجاهد نفسه.





الانتقاد ليس أسلوباً تربوياً بل مدمراً لا سيما أمام الناس، والكثير منا لا يفرق بين نقد الشخص، وإصلاح السلوك، وغالباً ما نتوجه بالنقد لذات الشخص، وليس لما يبدر عنه من تصرفات، لذا كان من مواصفات البيئة الإيجابية الداعمة أنها بيئة تجتنب الانتقاد، وإذا كان لا بد من توجيه المراهق، فننصح أن يجري ذلك بإشارة سريعة، لا تتجاوز الدقيقة الواحدة، وبلغة واضحة، وأن يكون مدحا موجها لا نقدا مدمرا أمام الآخرين.



وتجدر الإشارة هنا إلى بعض النصائح المجربة والمتعلقة بالتدخل والتوجيه:



نوع السلوك وطبيعته وتكراره، هو الذي يحدد كيفية التدخل، ومتى يكون التدخل، فبعض السلوكيات يمكن تأجيل الحديث فيها، وبعضها لا يمكن السكوت عنه أو تأجيله، كأن يتصرف أحد الأخوة تصرفاً سلبياً أو سبياً أمام أخوته الصغار، وسكوت الوالدين عن هذا السلوك قد يشعر الصغار بموافقة الأهل عليه، أو أنه صواب، فيقلدونه في خطاه.



قبل البدء بالحوار مع المراهق، ينبغي بناء علاقة إيجابية معه، علاقة قائمة على الحب والمصداقية، والرغبة الصادقة في نفع المراهق، وجلب المصلحة له.

يفضل أن نحاوِّره على انفراد، ونبدأ الحوار بالتركيز على الإيجابيات التي يتمتع بها المراهق، مع إعطائه فرصة للتعبير عن وجهة نظره، لأن المطلوب التغيير وليس تثبيت الخطأ.



لا تتدخل أبداً وأنت في حالة توتر وغضب، أو عصبية واستنفار، مهما كان نوع السلوك، وأينما كان مكانه، لأن التوتر والعصبية سيزيدان الأمر سوءاً، وربما يلجأ الأب إلى الضرب والإهانة والتحقير، فتكون ردود فعل المراهق سلبية، إما بالإصرار على الفعل، أو تبريره، أو الهروب من المنزل، أو محاولة إيذاء نفسه.





لا تجمع أخطاء المراهق وتحصيتها عليه، لأن تعرض المراهق بصورة دائمة ومستمرة للنقد، والتربص له أثناء كل حركة تصدر منه، أو كلمة يتفوه بها، يولد لديه إحساساً بأنه مرفوض وتصيبه بالإحباط، وخيبة الأمل.

كثرة الانتقاد والترصد قد تنزع من المراهق الثقة بقدراته وإمكاناته، وقد ينتج عن هذا الوضع خوف دائم من القيام بأي عمل أمام الآخرين، مما يساهم في قتل روح المبادرة والتلقائية... ولذلك ليكن حوارنا إيجابياً مع الأبناء، وليتخذ التوجيه طابع الدعم الطيب، وبالتالي هي أحسن، وليكن في حالة الضرورة.



”التخافل عن
بعض الأمور تعاقل
وثلثي العقل“

مع الحبيب المصطفى ﷺ



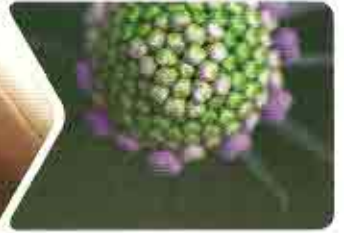
كان النبي ﷺ يستخدم لغة العموم إذا ما أراد أن يصحح مفهوماً عند الصحابة، أو يعدل سلوكاً، أو يضيف جديداً إلى حياتهم، تقول عائشة رضي الله عنها: صنع النبي ﷺ شيئاً ترخص فيه، وتنزه عنه قوم، فبلغ ذلك النبي ﷺ فحمد الله ثم قال: «ما بال أقوام يتنزهون عن الشيء أصنعه، فوالله إنني أعلمهم بالله، وأشهدهم له خشية»، رواه البخاري



ولمّا أراد النبي ﷺ أن يوجه عبد الله بن عمرو ابن العاص رضي الله عنهما لتركه قيام الليل، قال له: «يا عبد الله لا تكن مثل فلان كان يقوم الليل فترك قيام الليل»، رواه البخاري.



إمام يشتمني ويشتم المصلين يوم الجمعة



أثناء خطبة الجمعة قال الخطيب رافعاً صوته:

«أصبحنا كالبهائم نأكل ونشرب وننام»

«والأسحار تتن من قلة الساجدين»

قارن بين أسلوب الخطيب وأسلوب سيد البشر



مالي أراك يا ابن عمر أصبحت كالبهيمة تأكل وتشرب وتنام ولا تصلي بالليل ؟ X

علم الرسول ﷺ أن عبدالله
ابن عمر رضي الله عنهما لا يصلي
بالليل فكيف نصحه؟



(نعم العبد عبدالله بن عمر لو كان يصلي بالليل....)

أم



وعن معاذ بن جبل: أن رسول الله ﷺ أخذ بيده
وقال " يا معاذ والله إنني لأحبك، والله إنني
لأحبك، فقال: أوصيك يا معاذ لا تدعن في دبر
كل صلاة أن تقول: اللهم أعني على ذكرك
وشكرك وحسن عبادتك " رواه أبو داود



6 سادساً بيئة التوقعات فيها إيجابية

التوقعات تشمل كل ما نتوقع صدوره من الآخرين أو من أنفسنا، وأساس التوقعات هو ما نعتقده عن أنفسنا أو غيرنا.

فالبيئة الإيجابية هي التي تكون التوقعات فيها إيجابية، فتخبر المراهق أنها تتوقع منه السلوك الحسن القويم، وتخبره بأنها على ثقة بأنه يستطيع القيام بشيء محدد، وتخبره كذلك بأن لديه قدرات وإمكانات لو أحسن استعمالها لبلغ النجاح الذي يريد.. وهكذا، بيئة في النهاية تبعث بالرسائل الإيجابية.

لنعلم: هناك الآلاف من المراهقين يعيشون في تعاسة، بسبب توقعاتهم السلبية عن أنفسهم، أو بسبب توقعات الآخرين عنهم.





فمثلاً لو كان لدى الابن اختبار في مادة معينة، هنا يأتي دور الأباء والأمهات في بث التوقع الإيجابي الداعم للمراهق، فيقول الأب مثلاً: أتوقع أن يكون الاختبار سهلاً جداً، وتقول الأم: أتوقع أن مثلك سينجز الاختبار في وقت قصير، ثم يذكرانه بنجاحاته في السنوات السابقة، ويذكرانه بتفوقه في بعض المواد، وهكذا.. مما يرفع من معنويات المراهق.

بقي أن نقول: إن توقعاتنا الإيجابية عن المراهق، يجب أن تكون في حدود قدراته وخبراته، فنبتعد عن التوقعات التي تتصف بالكمال، أو التوقعات التي لا تخص إلا من هو أكبر سنًا، وأوعى عقلاً.



”أبناؤنا غالباً ما يستجيبون لتوقعاتنا“



سابعاً بيئة تربي من خلال المواقف الحياتية

البيئة الإيجابية الداعمة هي البيئة التي يقل فيها الكلام الوعظي، وتكثر فيه التربية الموقفية، أي التربية من خلال المواقف الحياتية، حيث يتم وضع المراهق في مواقف تعليمية، ثم متابعتها في كيفية التعامل والتصرف مع تلك المواقف.



مع الحبيب المصطفى ﷺ

قصة

يقول عمر بن أبي سلمة: كنت غلاماً في حجر رسول الله ﷺ، وكانت يدي تطيش في الصحيفة فقال لي رسول الله ﷺ: يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك” فما زالت تلك طعمتي بعد - رواه البخاري.

والآن اقرأ معي شرح مفردات هذا الحديث، لتري روعة أسلوب النبي ﷺ في التربية والتوجيه وبناء البيئة الداعمة.

أي قل بسم الله الرحمن الرحيم عند بدء الأكل.
لم يعنفه بل أرشده للصواب بسرعة واختصار.

سم الله

أي صبياً دون البلوغ .

كنت غلاماً

أي من الجانب الذي يقرب منك من الطعام.

مما يليك

أي في تربيته وتحت رعايته .

حجر النبي ﷺ

هذا الأسلوب أترفي ابن أبي سلمة بقية حياته حتى قال: ” فما زالت تلك طعمتي بعد“ أي فما زالت تلك صفة أكلي وطريقتي فيه .

تطيش في الصحيفة

أي أحركها في جوانب القصعة لألتقط الطعام، لذا المرعي الناجح هو الذي يراقب عن كذب سلوك من يربي.

تطيش في الصحيفة

تذكر...

حدث أولادك بما يدركونه
بحواسهم الخمس ...

ثم يقل النبي صلى الله عليه وسلم للصبي: تأدب بأداب الأكل أو احترم.... وإنما قال له كلمات تدرك معانيها جميعاً وغير قابلة للتأويل...

”التفاعل مع
الخطأ نصف
التربية“



8 ثامناً بيئة تعلّم المهارات الحياتية

المهارات الحياتية باختصار هي:

الطريقة التي يدير بها المراهق حياته، والأسلوب الذي يطوّر به ذاته.

ولا نبالغ إن قلنا إن تعليم المهارات الحياتية غائب عن بيوتنا، وتفتقر إليه مؤسساتنا التربوية، لذا كانت البيئة الداعمة، والبيئة الإيجابية التربوية، هي البيئة التي تعلّم المراهق كيف يعيش حياته، لأن التربية في نهاية المطاف هي الإعداد للحياة.

ومن أهم المهارات الحياتية التي يجب أن يتعلمها المراهق (كأمثلة فقط):

فهم الذات وإدارتها وتطويرها. (من أنا، خصائصي، احتياجاتي، أهدافي في الحياة، طموحاتي، قدراتي، قيمي، حقوقي وواجباتي، الثقة بالنفس، تقدير الذات، بناء الذات، أنا وأسرتي، أنا ومجتمعي).

مهارات التواصل مع الناس والحوار والنقاش والتعبير عن الذات.

مهارات العمل الجماعي والعمل في فريق واحد.

مهارة التعامل مع الاختلاف والتنوع.

مهارة حل المشكلات واتخاذ القرارات المبنية على المعلومات.

مهارة التخطيط للحياة، وكيفية التفكير في المستقبل.

مهارات التفكير بأنواعه، خاصة التفكير الإبداعي، والتفكير الجانبي.

مهارة الوصول إلى المعرفة والمعلومات والتعامل الإيجابي معها.

إضاءة



الحرص العمل والإنجاز وإدارة الوقت كانت من وصايا النبي صلى الله عليه وسلم لأمته، والإنجاز حتى آخر لحظة في الحياة مهارة كان النبي عليه الصلاة والسلام يدعو إلى تفعيلها في حياتنا، وتخيل معي هذا المشهد، عندما تقوم الساعة ويتدافع الناس ويتراخسون، ويخاف العاصون، والكل يسأل عما يجري، وفي وسط هذه الأجواء المشحونة بالخوف والكرب، ترى رجلاً مطمئناً ساكناً بيده نخلة صغيرة يحاول زرعها في أرضه، ترى بماذا ستصف هذا الرجل؟

وبغض النظر عن موقفنا ورأينا في هذا الرجل، يكفينا أن النبي عليه الصلاة والسلام يدعو إلى العمل والإنجاز واستغلال الوقت حتى آخر لحظة، حتى وإن كانت القيامة ستقوم ((إن قامت الساعة وبيد أحدكم فسيلة فإن استطاع أن لا يقوم حتى يغرسها فليفعل)) رواه أحمد

”المهارات الحياتية تسهم في بناء شخصية المراهق من الطفولة إلى المراهقة بناءً إيجابياً واقعياً“



بيئة تشجع المراهق على أن يكون هو

تاسعاً

9



ابتلينا بنمط من
التربية يجعل
المراهق لا يتقبل
ذاته، بل ويسعى
إلى تغيير شخصيته،
وحتى تغيير شكله
إذا تطلب الأمر، ليكون
مقبولاً أكثر في بيئته
ومجتمعه

في هذا النمط التربوي أنه
قائم على الشعور بالدونية
والنقص، وعدم تقبل
الذات، وهذا أمر خطير لا
يدعم المراهق إيجابياً .

الخطأ

وهذا ما نراه كثيراً في عالم
الفتيات المراهقات، التي عندما
تبلغ إحداهن سنًا معينة،
تبدأ تفكر كيف ألا تكون هي
هي، وتبدأ تحلم بأن يكون
شكلها كالفتاة الفلانية،
وربما تخضع نفسها وجسدها
لعمليات جراحية متكررة،
علها تظفر بذلك الشكل، الذي
سيحقق لها الرضا الذاتي.



خطوات لبناء تقدير ذاتي لدى ابنك

3

اجعل ابنك المراهق
يتقبل ذاته مهما كانت،
بل وعلمه كيف ينظر إلى
نفسه بافتخار

1



ثم احرص على الارتقاء بشخصيته، وتطوير نفسه
بالأساليب والطرق المناسبة. (راجع قصة «ابني دب»
في كتابي: «الأطفال المزعجون» ومهارات الحياة
الوجدانية.)

ساهم في بناء الصورة
الإيجابية التي يحملها
المراهق عن نفسه

2



الصورة الإيجابية الواقعية، البعيدة عن المثالية الحاملة.

”إن هويتك ليس فيما تفعل، ولا فيما
تحتل من منصب، ولا فيما تشعر من
مشاعر، ولا فيما تفكر من أفكار، بل
هويتك هي نفسك (ذاتك)“

هيثر سامرز

تقبل شخصية المراهق
كما هي

3



دون أن تطلب الانسلاخ من شخصيته، وتقمص
شخصية أخرى ترى أنها الأفضل.



عاشراً 10 مواصفات أخرى

بيئة فيها حوار وإجابة على الأسئلة التي تهم المراهقين.



بيئة تتيح الفرصة للتعبير عن الذات والمشاعر والأفكار بطلاقة وحرية.

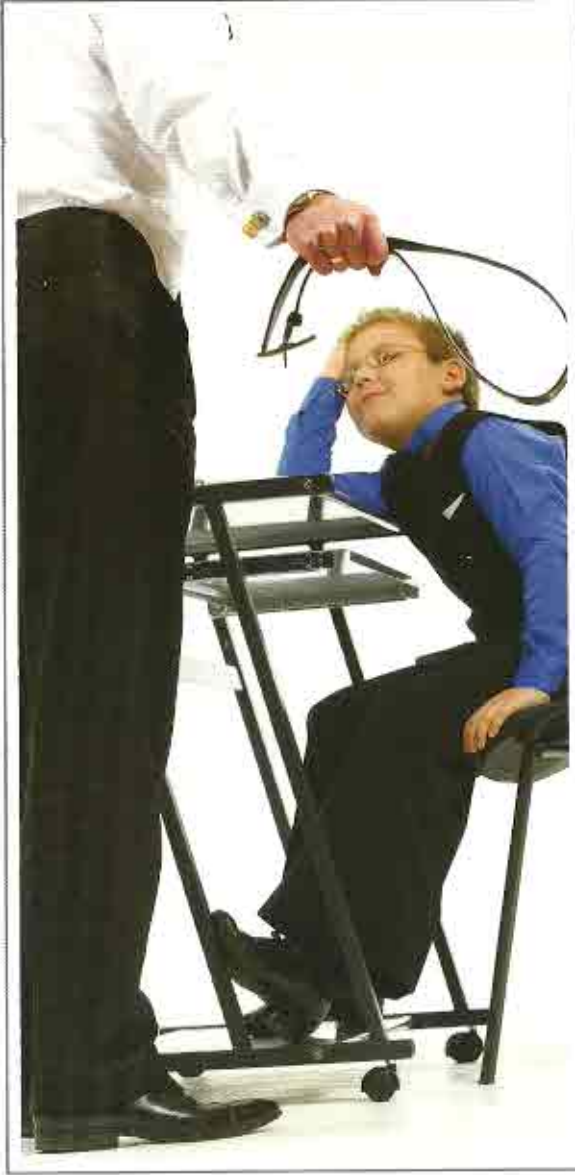


بيئة تمنح المراهقين الثقة بهم وبقدراتهم، وتحترم تطلعاتهم وخصوصياتهم.



بيئة تتسم بالتسامح والحب والاحترام المتبادل، وفيها تواصل دائم بين الآباء والأبناء.





بيئة توفر للمراهقين الحرية
المسؤولة والمنضبطة.



بيئة خالية من السخرية
والاستهزاء من المراهقين، بل
فيها التعزيز رغم الإخفاقات
المتتالية.



بيئة يتفهم فيها الكبار احتياجات
المراهقين المختلفة.



بيئة لا يتعرض فيها المراهقون
لأي شكل من أشكال العقوبة
القاسية، أو الإساءة العنيفة.



بيئة عادلة ليس فيها تمييز بين
المراهقين، أو بين الذكر والأنثى.



بيئة تهتم بالثقافة الدينية.



بيئة تؤمن للمراهقين الحماية من الفساد الاجتماعي والانحلال الأخلاقي.

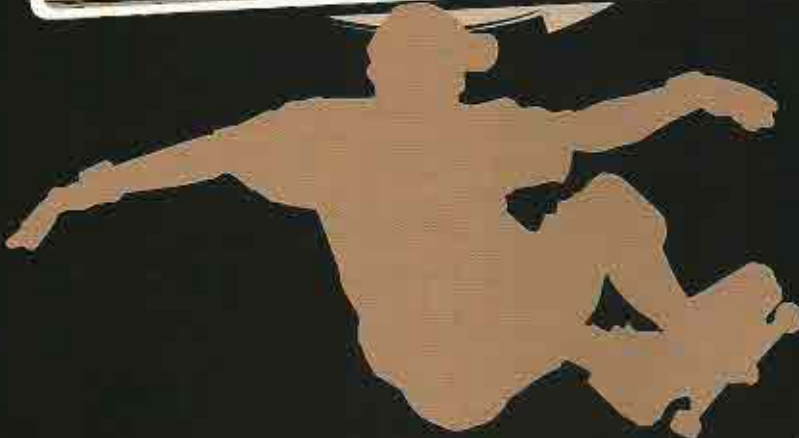




الفصل الثاني



متى يحتاج
المراهق إلى المساعدة؟



الترية الناجحة هي التي نهد
المراهق للحياة.

وتعلمه كيف يتعامل مع المواقف
الحياتية على اختلاف أشكالها.

وتساعده على اكتساب الاستقلالية،
وتدفعه إلى تحمّل المسؤولية.

وبالرغم من تهيئتنا للبيئة الإيجابية
الداعمة لنمو المراهق، وبالرغم من
دعوتنا لتجنب كافة أشكال الصدام
مع المراهق، إلا أن المراهق يبقى فردا
بحاجة للخبرة، قليل التجربة،
وهذا يدفعنا إلى أن نتدخل أحيانا
وفي بعض الحالات لمساعدته،
وتقديم العون والدعم له، وإذا
تركناه يقود حياته دون تدخل
منا، فلربما تكون النتائج كارثية
ومدمرة

«أبي، كن
بجانبي عندما
أحتاجك ..
وليس قبل ذلك»



فماهي الحالات التي ينبغي
على الكبار أن يتدخلوا فيها
لمساعدة المراهق ..

ومن الذي
يتدخل أولاً

ثم كيف نتدخل
لمساعدة المراهق ؟

متى نتدخل لمساعدة
المراهق





نتدخل عند ظهور أحد المظاهر الآتية

1

العزلة المبالغ فيها

العزلة تعني الاختلاء بالنفس، والجلوس وحيداً، والانطواء على الذات، واختيار عدم مخالطة الآخرين، واختيار الأماكن التي يقل فيها الناس.

هناك نوعان من العزلة ينبغي أن نفرق بينهما:

عزلة طبيعية

وهي أن يختلي المراهق بنفسه بين فترة وأخرى، قد ينعزل في غرفته، أو يجلس تحت شجرة وحيداً، لفترات قصيرة ومتقطعة.

وتعتبر هذه العزلة طبيعية لأنها تعبر عن حاجة نمائية عند المراهق، فلا خوف من اختلاء المراهق بنفسه، وفي مثل هذه الحالة نوصي بترك أبنائنا في عزلتهم، وأن لا نقحم أنفسنا فيها، لأنهم يميلون في هذه المرحلة إلى الخلوة مع الذات.





هذه مؤشرات ترشدنا إلى أن
عزلة المراهق ليست طبيعية،
وأنه يحتاج منا أن نساعد.

” احترام عزلة المراهق
وحسن الظن به
يعززان من ثقته
بنفسه وبوالديه “
د. محمد الثويني

عزلة مرضية

وهي تشبه النوع الأول إلا أنها عزلة مبالغ فيها،
وأهم أعراضها طول الوقت، كان يمكت المراهق
ليوم وليلة منعزلاً في غرفته، ويكون كثير
الصمت، قليل الطعام، وإذا تحدث مع الآخرين
نطق بكلمات قليلة، وعندما نلاحظ أنه لم يعد
يخرج مع رفاقه كعادته.



2

الحزن والقلق والتوتر

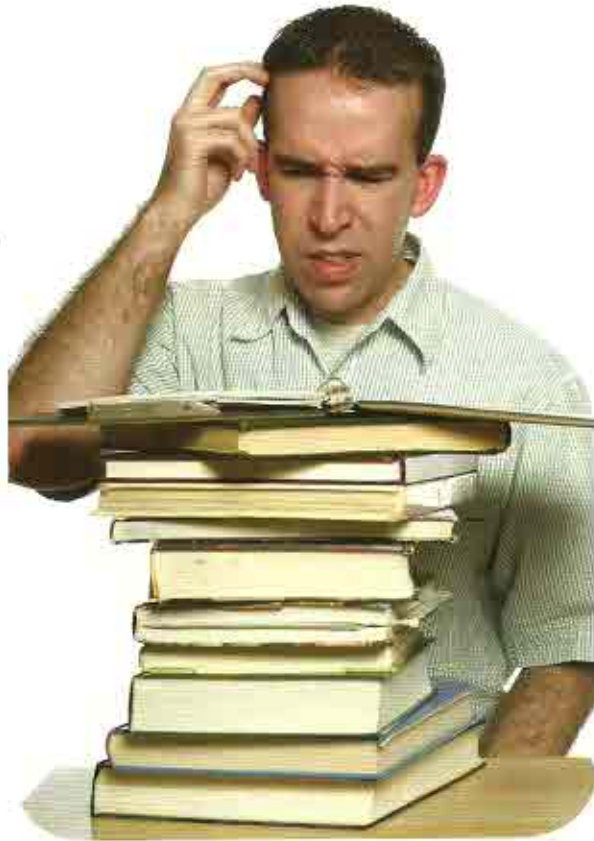
وقبل أن نتدخل عند ملاحظتنا إحدى هذه الحالات يجب علينا أن نفهم وندرس كل حالة بشكل جيد، لنستطيع إيجاد الحلول العملية والإيجابية من تدخلنا.



الحزن

شعور سلبي يتراكم ليصل إلى الكآبة، ويكون في الغالب نتيجة حدث معين في الحياة أو مجموعة أحداث من فقدان عزيز أو خسارة مالية، أو مرض، أو وضع اجتماعي غير مناسب، وغيرها من الأسباب التي تؤدي إلى تكوين الحزن لدى الإنسان

وهو أمر طبيعي يعتري كل إنسان، إذا كان عابراً سرعان ما يتخلص منه الفرد. لكن إذا تراكم واستمر وتحول إلى شعور أسوأ من الاكتئاب أصبح بحاجة لعلاج ومساعدة وجدانية.



القلق

حالة من الشعور بعدم الارتياح والاضطراب والهم المتعلق بحدوث المستقبل، ويتضمن شعوراً بالضيق، وانشغال الفكر، وترقب الشر، وعدم الارتياح حيال ألم أو مشكلة متوقعة أو وشيكة الوقوع.

فعندما نلاحظ حزناً
مستمراً، أو قلقاً
مستمراً، أو توتراً
مستمراً، فهذه
مؤشرات توجب
علينا أن نتدخل
لمساعدة المراهق.

« التوتر قد يؤثر على
المستوى البدني أو
الذهني أو الوجداني
للمراهق » فيرا بيفر

التوتر

تعاظم الضغط النفسي وتراكمه إلى حد يمنع من الاسترخاء، ويحرم من النوم، ويسلب القدرة على التفكير، وقد يمنع من تناول الطعام أو الاستمتاع بنزهة أو جلسة مع عائلة أو صديق.

3

التشاؤم والسلبية

عندما نلاحظ التشاؤم والسلبية في عبارات المراهق وتصرفاته، فهذا يدفعنا إلى التدخل سريعاً لإنقاذه مما هو فيه.

السلبية

هي طريقة تقود حياة المراهق، السلبية تعني أن تركز على الفشل والإخفاق بدلاً من النجاح والإنجاز، السلبية تعني أن تسيء الظن بنفسك وقدراتك، وتديم اللوم لها، السلبية تعني أن تظل تعيش في دائرة الشك في الآخرين، وأن لا تتعاون معهم.

فعندما يبدأ يصف المراهق يصف نفسه بالفاظ سلبية، كأن يقول أنا إنسان فاشل في حياتي، أنا لا أستحق الحياة، أنا سبب شقاء من حولي، أو يكثر من تأنيب ضميره، أو تزداد لديه مشاعر الإحباط ونوبات الغضب، فهذه كلها إشارات سلبية، قد تتحول إلى أمراض نفسية أو جسدية.



قد تظهر على شكل أعراض مختلفة أهمها:

مقاومة التغيير
الإيجابي بحجة أنه
يعرف النتيجة سلفاً.

التشاؤم وتوقع الفشل
والإخفاق دائماً

عين الذبابة التي لا ترى
إلا السلبيات والنقد
والتحبيط.

شخص لا يتقن إلا
فن التذمر والتأفف
والشكوى فقط.

فقدان الفعالية تجاه
المشكلات التي تواجهه،
بل ولا يسعى في حلها.

” تفاءلوا بالخير
تجدوه “



4

انخفاض مفاجئ في الأداء المدرسي

يقضي المراهق أغلب سنواته الأولى على مقاعد الدراسة، وتستهلك المدرسة وأنشطتها الصفية واللاصفية الجزء الأكبر من وقته، ويكون التفوق الدراسي بمثابة تحدٍ للمراهق، ونلاحظ ذلك من خلال فترة الامتحانات وما يصحبها من قلق وتوتر، حتى إن الأهل يشعرون المراهق بأن التفوق والتحصيل الدراسي أهم شيء في هذه المرحلة، بل ويهتمون بالجانب الدراسي أكثر من غيره.

الدراسة وطلب العلم متعة تنتهي
بالنجاح الدائم في كل جوانب الحياة.

والأصل

أن تكون الدراسة ممتعة بالنسبة للمراهق، لأنها طريق النجاح، ولا أبالغ إن قلت إنها من أمتع لحظات الحياة، ولا يعرف متعتها إلا من مزَّيها والتحق بغيرها، متعة التعلم لا تضاهيها متعة في الحياة وخصوصاً لو ارتبطت عند صاحبها بالعبادة، فطالب العلم عابد لله.

لكن

عندما يكون المراهق متفوقاً دراسياً، ومتميزاً في التحصيل الدراسي، ومتقدماً على أمثاله، ثم فجأة ينخفض أدائه المدرسي، ويهبط من التميز إلى الضعف، عندها يجب أن نتدخل لتقديم المساعدة ومعرفة الأسباب.



فقدان المتعة بشكل عام

البحث عما يروح النفس حاجة إنسانية، والمراهق السوي عادة ما يقتطع جزءاً من وقته لممارسة ما يهواه ويحبه من ألعاب وهوايات

لأن هذه اللعبة أو تلك الهواية تحقق له المتعة، وهذا ما يلحظه الآباء عندما يراقبون أبناءهم وهم يلعبون، أو يشاركونهم اللعب.

كما نجد أن المراهق يميل إلى ممارسة لعبة معينة أو أكثر دون غيرها،

لماذا...؟

لكن في بعض الحالات

تزول الرغبة في اللعب من نفس المراهق، ويفقد المتعة بشكل عام، وتظهر بشكل واضح أثناء ممارسته لهواياته وألعابه المفضلة، أو الخروج مع أصحابه، وتظهر عليه مشاعر الملل والضجر، وعدم الاستمتاع بالجلوس مع العائلة، أو عدم استمتاعه بخصوصياته وأشياءه التي يملكها.

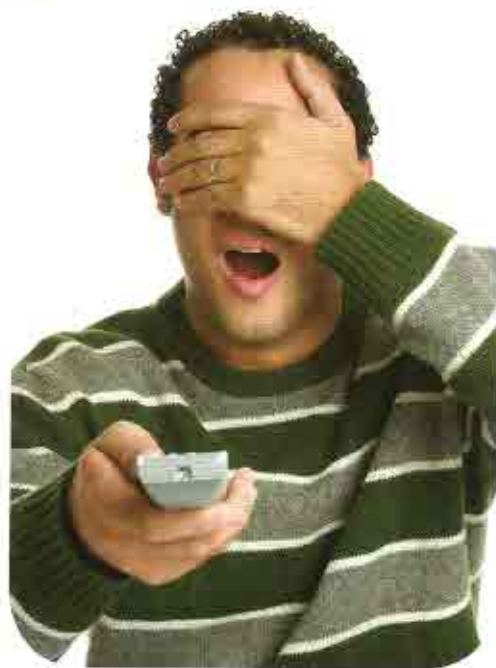
فإذا شعرنا أن المراهق بدأ يفقد المتعة في فعل الأشياء التي يحبها خاصة الهوايات، فهذا مؤشر آخر يدفعنا للتدخل.



6

الإدمان

متى لاحظنا أن المراهق مدمن على شيء، ولا يستطيع الإقلاع عنه أو تركه، عندها يجب أن نتدخل لمساعدة المراهق.



الإدمان هو

الدوام على الشيء، والمواظبة عليه، وعدم الإقلاع عنه، أو قلة الصبر عند تركه»، ولا يشترط في الإدمان أن يكون على شيء سلبي أو خطأ أو حرام، بل قد يكون على أمر مباح شريعياً.

فمثلاً

قد يدمن المراهق على الدخول إلى الانترنت، أو قد يدمن مشاهدة التلفاز، أو ممارسة ألعاب معينة خاصة الألعاب الالكترونية، أو قد يدمن على حب سماع الأغاني والموسيقى، وقد يتعلق ببعض النجوم والشخصيات المشهورة تعلقاً يدفعه إلى تقليدهم ومحاكاتهم.

”الإدمان على شيء يحرم المراهق من عالم جميل يسكن خارج غرفته“

التخلي عن الأصدقاء

عندما نلاحظ أنه قد ترك أحد أصدقائه، وتخلي عنه دون مسوغ أو مبرر، يجب أن ندرك أن المراهق يمر بمرحلة غير طبيعية تتطلب منا التدخل.



كلمات لا تكاد تخلو منها حياة مراهق، لأن الانتماء إلى جماعة أصدقاء يعتبر حاجة نمائية أساسية للإنسان، وتتأكد هذه الحاجة في مرحلة المراهقة.

حيث يسعى المراهق إلى إشباعها من خلال قضاء أكبر وقت مع أصدقائه المقربين، ومشاركتهم في نشاطاتهم المختلفة، وكذا البحث والتعرف على أصدقاء جدد.

8

فقدان الشهية

قد يكون السبب وراء التقلل من الطعام هو الخوف من السمنة، أو محاولة الحفاظ على الرشاقة وجاذبية الجسد، أو الخوف من الإصابة ببعض الأمراض، ومهما كانت الأسباب فإن علينا التدخل لمساعدة المراهق

﴿كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ الأعراف/31



الطعام والشراب من الحاجات
الضيقولوجية (المادية) التي يحتاجها كل
إنسان للبقاء على قيد الحياة، ولممارسة
نشاطاته المختلفة بفاعلية ونشاط.

وهناك
معايير علمية
لمعرفة مدى حصول
الإنسان على الكميات الكافية
من الغذاء، وذلك من خلال مقارنة
الطول والوزن، ومراقبة وظائف
الأجهزة في الجسم.

إذا ما لمسنا أن فقد شهيته للأكل زائد ومتواصل،
لأن تغاضينا عن هذا السلوك الغذائي الخاطئ،
قد يصيب المراهق بما يسميه الأطباء بـ « فقد
الشهية العصبي».

ولسبب ما قد يفقد المراهق شهيته
للطعام، أو يبدي عدم الرغبة في الأكل،
أو يكتفي بالقليل من الطعام، مما يؤدي
إلى النحافة المبالغ فيها، وظهور الجسم
بصورة غير طبيعية.

عادات سلبية

قد تظهر لدى المراهق بعض العادات السلبية التي لم تكن ضمن سلوكياته وهذه مؤشرات خطيرة لعاناة نفسية بدأت ولا تدري نهايتها إن أهملناها ومن هذه المؤشرات:

مص الأصابع

1



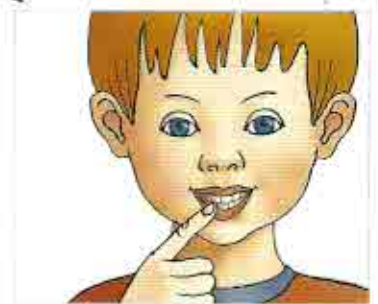
نتف شعر الرأس

1



قضم الأظافر

1



رفض المدرسة

1



كثرة البكاء

1



ضرب الأسنان
أثناء النوم

1



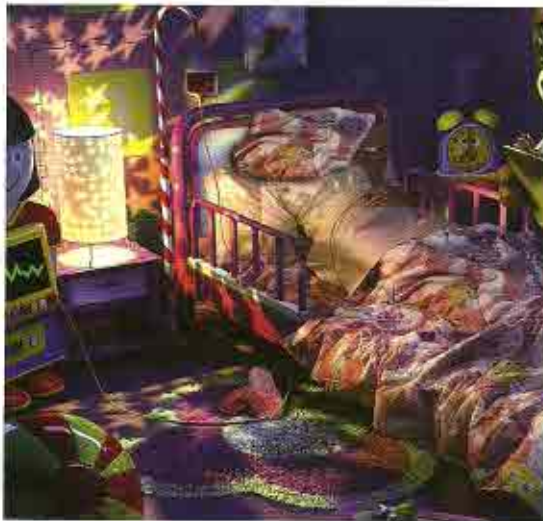
تدل هذه الأعراض على حاجة المراهق الملحة للمساعدة.. وينبغي أن يكون هذا واضحا للآباء والأمهات دون مكابرة أو عناد..

أب مكابر يدفع الثمن غاليا

قصة

تحكي لي أم جاءتني متحسرة للنتيجة السيئة التي وصلت لها ابنتها التي فقدت الشهية وأصبحت هيكلًا عظميا ولم ينفع معها علاج الطب النفسي لأن عرض البنت على الطبيب المعالج جاء متأخرا...

بالحقيقة أن الوقت فات ولا يمكن علاجها بالكويت.. والحل الوحيد هو السفر بها إلى لندن... وأكدوا لنا بالطب النفسي بالفعل لو جننا بها قبل أن تحدد حالتها لأمكن علاجها... تقول الأم: لا أدري كيف طاوعت زوجي يومها ونحن على دقائق من الوصول لك... وهو في قمة ندمه ويلوم نفسه بشدة ويريد مقابلتك...



تقول الأم: لاحظت على ابنتي بداية فقدانها للشهية وانعزالها وعرفت من أم صديقتها أن ابنتها تعاني من المشكل نفسه... وأنها جاءتك في استشارة مع ابنتها وأخذت معك جلسة استشارية هي وزوجها، ثم جلستين مع البنت.. والحمد لله تماثلت البنت للشفاء: وعادت لحياتها الطبيعية متفوقة.. وتضيف الأم متأسفة أقنعت والدها بصعوبة شديدة حتى يأتي معي عندك، وطلبت موعدا معك، وكنت ألح على الأخت ثريا بشدة أن الحالة مستعجلة وحصلت على موعد معك بعد أقل من شهر، وتوجهت مع زوجي وجلست أنتظر وهو غير مقتنع وينتقد ويقول: هل أنا لا أعرف تربية ابنتي؟ هل هذا الدكتور هو من سيعلمني كيف أتعامل معها؟! ثم بدأ ينتقد العلاج النفسي والدكاترة ويصوت عالي خفت أن يصلك صوته.. وفي الأخير رجعنا البيت دون أن ندخل ونعرض الحالة عليك.. وبعد أيام أصبحت البنت تدخل الحمام بعد كل وجبة أكل وتسترجع كل ما أكلته رغم قلته.. حتى شحب وجهها وهزل جسمها وأبوها يكابر وينتقدها ويصرخ... ثم أصابها هبوط في الضغط وفقدت وعيها وأخذناها للطوارئ وتم تحويلنا إلى الطب النفسي الذي صدمنا

تذكر

الإيجابية تعني التصرف بعقلانية
بعيدا عن الأنانية والمكابرة
والاعتراف بوجود مشكلات





الفصل الثالث



كيف نساعد المراهق؟



إدارة مرحلة
المراهقة



سببا وجيها
للمبادرة بطلب
المساعدة

13

لكل مشكلة حل مهما بدت خطيرة ومعقدة.



كلما زادت سرعة تعاملنا مع الموقف، سهلت عملية
التغيير..



لا تكثر بنظرة الآخرين لك فجميع آباء المراهقين يدركون
تماما صعوبة المواقف التي قد تمر بها هذه المرحلة..

3

دكتور نفساني صديق يستعين بي

جاءني في إحدى الدول العربية دكتور نفسي وصديق وسبق أن حضر مرارا
في فنون التعامل مع المراهقين وقدم الاستشارات والنصائح في هذا المجال..
يستشيرني في مشكلة عويصة بينه وبين ابنه لم يستطع تقديم حل لها ولا
احتواء الابن الذي بدأ ينفلت من سلطة الأب ومتابعته..

قصة

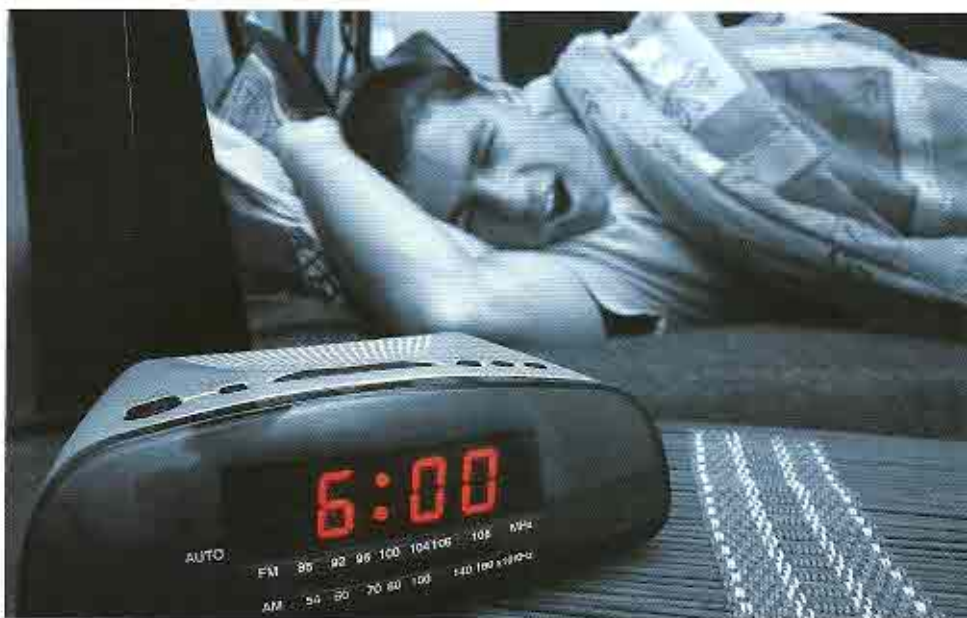
فقلت له

أنا جد فخور ومعتزا بك وبسلوكك هذا وكونك تلجأ
لي طلبا للمساعدة وأنت من أنت في علمك.. وأعرف
من لم يصل لعشر علمك يكابر مثل أبو العريف...
وقد استطعت بفضل الله أن أضع يده على التحدي
الحقيقي والمشكل العميق لأنني من خارج الصورة..
ولعل هذا الموقع الذي لم يستطع الوصول له أهلني
لأكتشف المشكلة الحقيقية التي تعاني منها العلاقة بينه
وبين ابنه..

وتذكرت أستاذي المبدع والدكتور المتميز الدكتور بشير
الرشيدي في إحدى دوراته يقول أنا أيضا أحتاج في
بعض الأحيان أن أطلب استشارة نفسية من مختص
ليساعدني... وهو من هو الدكتور بشير الرشيدي
صاحب البصمة والأنموذج المتميز في التعامل مع
الذات والذي لم يبدع أحد في المشرق والمغرب مثله..



لا داعي للاستمرار في المعاناة طالما أن المساعدة متاحة...



تأكد دائما أنك لست وحدك، فهناك الكثيرون من حولك يمكنهم مساعدتك.



لا تنظر للأمور بسطحية ولا تهُجَل العمل على حل أية مشكلة، لأن المشكلة التي لا تحل الآن ستظل قائمة في المستقبل، وربما تفاقمت خطورتها وتطلبت وقتا أطول وجهدا أكبر وتكلفة أكثر لحلها..





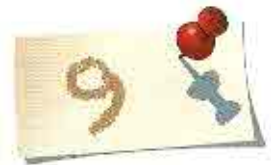
المشاكل التي لا تحل ولا تواجه قد تتحول لأمراض نفسجسدية أو سلوكيات شاذة أو انحرافات...



يتلمس المراهقون الشعور بالارتياح ويبحثون عنه مثلنا تماما.. ولو لم يصرحوا به..



يشعر الكثير من الآباء بالضغط العصبي الشديد جراء المشكلات التي يواجهونها في التعامل مع أبنائهم.. وإذا لم يبادروا بطلب المساعدة تحول الضغط عليهم لمعاناة بلا حدود..



إدراك أن طلب النصع والاستشارة التربوية والنفسية ليس عيبا، ولا دليلا على قصور شخصي بنا أو بأبنائنا.



تعتبر الراحة والطمأنينة التي تشعر بها عند تعلم طرق ووسائل مختلفة للتحكم بأمور الحياة أمرا رائعا يستحق أن نبذل لأجله قصارى جهدنا.



ثناء وارتياح بعد كل دورة

بعد كل دورة لي عن التربية (أطفال أو مراهقون) تصلني مشاعر الارتياح الكبيرة ورسائل الحضور ودعائهم وثناؤهم بلا حدود للارتياح النفسي الذي وصلوا إليه وللحلول البسيطة التي توصلوا لها مع أبنائهم... وللخلاصهم من الضغط الشديد الذي طال في علاقاتهم مع أبنائهم



يصبح التعايش مع المراهقين أكثر سهولة، بل وربما أكثر روعة ومتعة إذا أجدنا التحكم في تصرفاتنا معهم.

12

يمكننا جميعا تعلم كيفية إدارة الحياة بشكل أفضل..

13

تذكر

من خبراتي العلمية أؤكد
أن الانسحاب والإهمال
لا يلغي ويجنب الإنسان
المشكلة لكنه يؤدي
غالباً إلى مشاكل أكثر
استعصاء ومعاناة...



من الذي يتدخل

الأصل أن الأهل (خاصة الأب والأم) هم أولى الناس بالتدخل لتقديم المساعدة للمراهق، بحكم أنهم الأقرب إليه، والمطلعون على أحواله وسلوكياته، ثم يأتي في المرتبة الثانية المربون الذين يتعاملون مع المراهق في المدرسة أو المجالس الكشفية أو .. أو ..

ولكن

في الحالات السالفة الذكر ونتيجة لقلة الخبرة وعدم الاختصاص، قد يعجز الأهل والمربون عن تقديم المساعدة بالشكل الصحيح للمراهق، مما يتطلب تدخل طرف ثالث هم المتخصصون والاستشاريون النفسانيون أولاً أو التربويون إذا لم يتوفر المختص النفسي.



نقطة
نظام

كثيرا ما تأتيني
حالات شديدة
ومستعصية لدى
بعض المراهقين ..

والسبب وللأسف ليس في الأعراض
التي ذكرت سابقا وإنما محاولة
علاجها على يد غير المختصين
هي التي أدت إلى تدمير نفسيات
وتحطيم شخصيات..



أنت دلوعة ما فيك شيء!!

قصة

جاءتني أم تستشيرني في ابنتها المراهقة والتي كتبت عقدها وتزوجت من فترة قصيرة..

دخلت البنت في حالة اكتئاب وبكاء مستمر منذ يومها الأول من زواجها...

أخذتها أمها الطيبة الحريصة على ابنتها إلى أخت استشارية لا أعرف عنها شيئاً إلا أنها ليست مختصة ولكنها مجتهدة .

وبدل أن تفهم البنت ومعاناتها وتساعدنا
قالت لها أنت دلوعة لا تعانين من أي شيء..
وطلبت هاتف أسرة زوجها وكلمتهم وطلبت
منهم أخذ عروسهم لأنها فقط تتدلع..

مما أصاب البنت بكارثة أخرى نفسية وأدخل أسرتها
في مشاكل لا تعد ولا تحصى بدأت بالبنت واقتتت
بمشاكل اجتماعية مع أسرة الزوج والتهديد....

ولما راجعتني الأم بعد كل هذه الكوارث
استوعبت مشكلة البنت وحقائق معاناتها
وحاجتها إلى العلاج والتأهيل قبل الالتحاق
ببيت زوجها... وشرحت الأمر لأمها التي أكدت
تفسيراتي...



احرص على المختص لا المدعي... فالكثيرون يفسدون من
حيث يريدون الإصلاح..

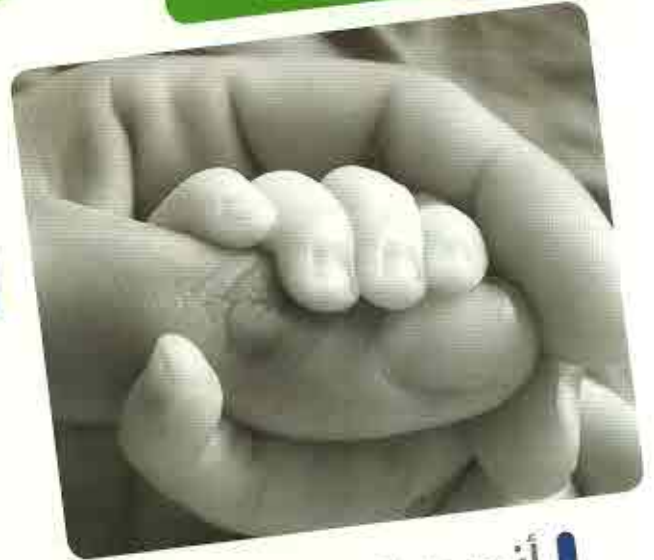
ماهية المساعدة ؟

وتقصد بماهية المساعدة الخطوات والنصائح والإرشادات التي تعيننا على التدخل السليم، لتقديم المساعدة للمراهق.

تفهمهم أولاً

أول ما نقوم به هو تجنب الصدام معهم، وتفهم ما قاموا به.

فلو أن المراهق ترك صديقاً تخلى عنه، فيجب أن نتقبل هذا الأمر ولو ظاهرياً، وتفهم مشاعر المراهق وسلوكه، ورغبته في فعل الشيء أو تركه. بداية ثم تحاول فهم هذا الموقف وما وراءه من خبايا...



أنصت لهم

الخطوة الثانية هي أن نفتح قنوات للحوار معهم.

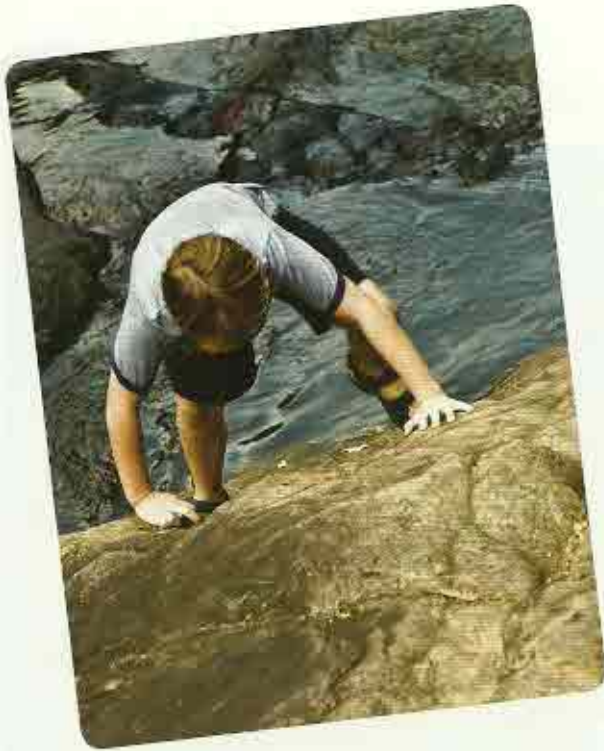
وأن نطبق مهارة الإنصات والإصغاء التي تحدثنا عنها سابقاً، ومن المهم أن تكون الغاية من الإنصات هي دفعهم للتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم، ومن ثم محاولة للتقرب منهم وفهمهم، والتعرف على الأسباب الحقيقية لتصرفاتهم.



غير الأجواء

مما يساعد على التقرب من المراهق وكسب ثقته، هو تغيير الأجواء

خاصة تلك الأجواء المتصلة بالمشكلة، فإبعاده عنها يساعد على تحسين نفسية المراهق، ويساعده كذلك - من خلال الحوار معه - على إعادة تقييم المواقف، وقد يكون تغيير الأجواء عن طريق رحلة استجمام وما شابهها.



حاورهم

وعندما نتحدث عن الحوار نعني الحوار الصادق أولاً

ثم الحوار الطويل الذي يسمح للمراهق أن يعتبر عن كل ما يجول بخاطره، ويسمح بالتبادل الحر للأفكار، فلو كانت جلسة الحوار مثلاً تأخذ عشرين دقيقة فقط، فاجعلها ساعة واحدة موزعة على ثلاث جلسات بدلاً من جلسة واحدة.



أخبرهم عن تجربتك

في جلسات الحوار، لا بد من نقل الخبرات للمراهقين

ولا بد أن نخبرهم عن تجاربنا، وعندما نخبر المراهق عن تجاربنا المشابهة لتجاربه، فإن هذا يشعره بالانتماء إلى عائلنا، وأنه قريب منا، وأن ما حدث معه وما قد يحدث أمر طبيعي، ويمر به أغلب المراهقين، ثم نتحدث عن كيفية خروجنا من الأزمة، وكيفية تغلبنا على المشكلة، وكيفية تعاملنا مع ما يميز به من مواقف، وكيف تقبلنا المساعدة من أصدقائنا وأهليتنا.



قدم الحلول

في جلسات الحوار لا نكتفي بذكر تجاربنا الذاتية

ونقل خبراتنا الخاصة، دون تقديم حلول واضحة، وأفكار عملية، وبدائل فعالة، تعين المراهق على مساعدة نفسه، والخروج مما هو فيه، ومن المهم أن نقدم تلك الحلول على أنها اقتراحات مجزبة، ونبتعد كل البعد عن أسلوب الإلزام والإكراه، بل الأفضل أن نستعمل أسلوب الرعاية بدل الوصاية.



أشركهم في أنشطة

ننصح كذلك بأن يُشرك المراهق -قدر الإمكان- في أنشطة اجتماعية

كحلقات تحفيظ القرآن الكريم، أو المجموعات الكشفية، أو نوع من الرياضة، وفي الوقت نفسه يفضل أن تكون هذه الأنشطة جذابة وقريبة من هواياتهم، وتساعد في تطوير مواهبهم، وتؤمن لهم الاستمتاع بها، في جو تربوي آمن.



غير الروتين

مما يساعد على الانفتاح مع المراهق، وتغيير نفسيته

إحداث تغيير في روتين حياته اليومي، مهما كان هذا التجديد بسيطاً، كوقت النوم أو مكانه، أو إحداث تغيير في ديكور غرفته، أو حتى تغيير الغرفة بأكملها، أو التجديد في طريقة قضاء عطلة نهاية الأسبوع، ولا بأس أن تتم مشاوره المراهق في نوع التغيير.



علمهم أن الأخطاء فرص للتعلم
تقبل أخطاء المراهق أولاً، ولا تركز كثيراً على أخطائه

بل علمه أن الخطأ أمر متوقع من الإنسان، وعلمه أن الأخطاء فرص للتعلم، وأنه عندما يخطئ في الصغر، ويتعلم من أخطائه، خير من أن يخطئ وهو كبير، وفي موضع مسؤولية أكبر.



”الإدمان على شيء
يحرم المراهق من
عالم جميل يسكن
خارج غرفته“

الصراخ: **اخرس**

الوعظ: **تعرف ماذا كان عليك فعله لماذا لم تفعله ؟ أنا أخجل أن تكون ابني.**

المقارنة: **السنة الماضية كان أخوك طالباً عندي وهو طالب ذكي .**

التهديد: **إذا لم تتوقف الآن .. فسأرسلك للمدير .**

التذمر: **من سيرتب غرفتك، نبهتك أكثر من عشر مرات .**

التجريم: **لماذا فعلت هذا، بعد كل ما عملته من أجلك .**

التشكيك: **لا أعتقد أنك ستقبل في أي جامعة .**

ما هي السلوكيات غير السليمة في مخاطبة المراهقين؟!



توقعات فوق العادة

كثير من مشكلات المراهقة تنبع
من توقعات الآباء فوق العادة ..

فهم يريدونهم أفضل الشباب
وأصلحهم وأنجحهم في
الدراسة...

كما أنهم يريدون أبناء بلا
أخطاء.... ولا نقائص..

وهذا ما يجعل العلاقة تتدهور
بين الآباء وأبنائهم..

وتصيب الجميع بالقلق والتوتر..

المراجع والمصادر



المراجع العربية

المؤلف	الكتاب	الرقم
عبد الرحمن العيسوي/١٩٨٧م	سيكلوجية المراهق المسلم المعاصر	
جمال الحوشي/٢٠٠١م	تربية العظماء	
هادي المدرسي/٢٠٠٥م	كيف تتمتع بالسعادة في حياتك	
د. أكرم رضا/٢٠٠٤م	متعة النجاح	
كامل عويضة/١٩٩٦م	رحلة في علم النفس	
ميشال حتى/٢٠٠٧م	أطفال اليوم رجال الغد	
شحاتة محروس	أطفالنا في مرحلة البلوغ وما بعدها	
ابن قتيبة الدينوري	عيون الأخيار	
د. مصطفى أبو سعد/٢٠٠٨م	التربية الإيجابية من خلال إشباع الحاجات النفسية للطفل	
سلمان خلف الله/١٤١٩هـ	الحوار وبناء شخصية الطفل	
ابن الجوزي	أخبار الحمقى والمغفلين	
معن ضمرة/٢٠٠٥م	الحوار في القرآن (رسالة ماجستير غير منشورة)	
ابن البناء/١٤٠٩هـ	الرسالة المغنية في السكوت وملازمة البيوت	
السيوطي/١٩٥٢م	تاريخ الخلفاء	
جمال الخطيب/٢٠٠٣م	تعديل السلوك الإنساني	

ابراهيم الفقي/٢٠٠٥م	قوة التفكير
د. عبد الله الملحم/٢٠٠٩م	ريح بالك
هادي المدرسي/٢٠٠٥م	كيف تمارس الترويح عن نفسك
سعيدة بهادر/١٩٤٨م	دليل الآباء والمعلمين في مواجهة المشكلات اليومية للأطفال والمراهقين
عباس عوض/١٩٩٩م	المدخل إلى علم نفس النمو
موزة المالكي/١٩٩٦م	أطفال بلا مشاكل أزهار بلا أشواك
يوسف السعادة	دورة:مهارات التعامل مع المراهقين

المراجع الأجنبية

المؤلف	الكتاب	الرقم
ديل كارينجي/٢٠٠٧م	كيف تتخلص من القلق وتبدأ الحياة	
ريتشارد دهمان/٢٠٠٣م	كيف تقولها للمراهقين	
جويس ديفيني/٢٠٠٧م	أطفال جيّدون صعبو الطباع	
ديل كارينجي/٢٠٠٧م	كيف تستمتع بحياتك وعملك	
هيو سامرز/ أن واتسون ٢٠٠٧م	كتاب السعادة	
دون فونتير/٢٠٠٧م	الأسلوب الأمثل في تربية المراهقين	
بيجي أندرسون/٢٠٠٧م	السلوك هو كل شيء	
مايكل أرجايل/٢٠٠٤م	سيكولوجية السعادة	

دورلنغ كندرلسلي/٢٠٠٥م	التفكير الإيجابي
فيرا بيضر/٢٠٠٧م	الراحة التامة من التوتر
ديل كارينجي/١٩٩٨م	كيف تكسب الأصدقاء
سام ديب- ليل ساسمان/٢٠٠٨م	نعم تستطيع
بول ماكينا/٢٠٠٧م	الثقة الفورية
ديل كارينجي/١٩٨٨م	كيف تكسب الثروة والنجاح والقيادة
جون جراي/٢٠٠٨م	كيف تحصل على ما تريد وتحب ما لديك
د. فيل ماكجرو/٢٠٠٨م	عائلتي أولاً
بيتر . بينسون وآخرون/٢٠٠٥م	ما يحتاجه الأطفال للنجاح في حياتهم
مارغو وايدل/٢٠٠٨م	كيف نفهم أطفالنا
ستيفن غيلز/٢٠٠٧م	أنت أب
كين ميلور-إليزابيث ميلور	إدارة مرحلة المراهقة

المجلات والدوريات

العدد والسنة	المجلة	الرقم
العدد (٣٠٩٨) سنة /٢٠٠٨م	جريدة الزمان	
العدد (٤٩) سنة /١٤٢٦هـ	مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود	
العدد (٧٨) سنة /٢٠٠٥م	مجلة ولدي	
عدة أعداد	مجلة بيتي (مجلة متخصصة في الذكاء العاطفي)	



ختاماً

(المراهقون المزعجون) عنوان لا يصف حقيقة المراهقين بقدر ما يصف وهمنا تجاههم ومعاناتهم معنا، فالمراهقة لم تكن يوما من الأيام مشكلة بحد ذاتها، ولا إزعاجا يؤرق حياة الأسرة إذا هم أحسنوا التعامل معها وتفهموا تقلباتها وخصوصيتها، لكن أضرار الحساسية لدينا تخلق تلك الفجوة وتصنع ذلك النزاع وتقيم الحواجز بيننا وبين المراهقين.

ما أردناه من هذا الكتاب أن نتخلص من ذلك الوهم ونتقبل المراهقة بتقلباتها ومراحلها ونمطها الخاص الذي قد يبدو غريبا أو مزعجا إلى حد ما، لكنه قد لا يكون خاطئا أو منحرفا في الوقت نفسه.

كما تطرقنا في ثنايا الكتاب إلى لفتات هامة وخطوات رائعة لمشروع تربوي عملي في مهارات احتواء المراهق.

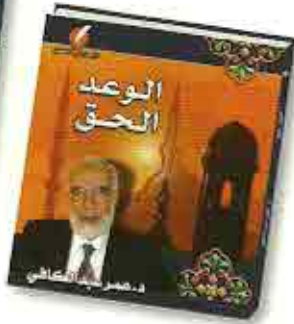
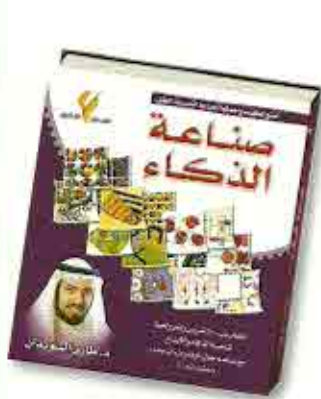
ولعل هذا الكتاب يخطو خطوة ثابتة في تشكيل ثقافة تربوية إيجابية تساعد الأسرة في جعل مرحلة المراهقة مرحلة لتكوين شباب سوي وفاعل وإيجابي، فالوالدية الإيجابية تخرج أطفالا ومراهقين إيجابيين ليكونوا نواة لمجتمع إيجابي.

وها أنا من خلال ما أطرحة هنا وطرحته في كتبي السابقة أمضي في شعاري ومشروعي التربوي (من سن الطفولة إلى المراهقة)

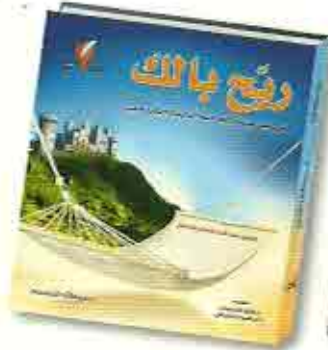
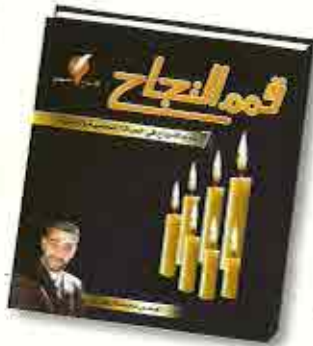
وبالله التوفيق

أخوكم ومحبتكم

مصطفى أبو سعد







شيكات المحبة



هذا الكتاب

تشجيع المراهق

3

علمه كيف يقدر ذاته

معايير الاتصال الفعال

مهارات الاتصال الفعال

4

تعلم .. الإنصات

بيئة قائمة على الحوار

علاقة بلا توتر.. ثقة

البيئة الداعمة

5

ما الذي يجب أن تعرفه عن المراهقة؟

1

ماذا يريد المراهقون

سلوكيات مزعجة وطبيعية

انتي تغير...

الصدام مع المراهق

2

تصرد المراهقين

ماذا يريد المراهق؟

سلوكيات مزعجة وطبيعية

سلوكيات مزعجة وطبيعية

انتي تغير...

تصرد المراهقين

ماذا يريد المراهق؟

سلوكيات مزعجة وطبيعية

سلوكيات مزعجة وطبيعية

انتي تغير...

د. مصطفى أبوسعد

المؤلف في سطور

من مؤلفاته:

- الوالدية الإيجابية : الحاجات النفسية للطفل.
- استراتيجيات التربية الإيجابية.
- التقدير الذاتي للطفل.
- الأطفال المزعجون.
- مهارات الحياة الوجدانية.
- برامج مرئية وسمعية بالعديد من القنوات القضاية والإذاعات العربية.

- استشاري نفسي وتربوي.
- دكتوراه في علم النفس التربوي.
- ماجستير في الإرشاد النفسي (علم النفس العيادي).
- دبلوم دراسات عليا في التسويق والاتصال.
- دبلوم اختبار القدرات لدى الأطفال وقياس الذكاء (بنييه).
- شهادة الممارسة المهنية التخصصية في الإرشاد النفسي (أكاديمية متشغان للدراسات النفسية - الولايات المتحدة الأمريكية).
- ماستر تدريب في التنمية الذاتية.
- عضو جمعية الصحفيين الإيطاليين.
- عضو جمعية الصحفيين الكويتية.



ISBN 978999069951-7



9 789990 699517