



مركز الثقافة الأسرية



مركز العباسية المقدسة

دليلك للتعامل مع المراهق



إعداد

مركز الثقافة الأسرية

العتبة العباسية المقدسة





دليلك للتعامل مع المراهق

إعداد

مركز الثقافة الأسرية

العتبة العباسية المقدسة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



العتبة العباسية المقدسة
مكتبة الأمل والعمل
مركز الثقافة العربية

التصميم والإخراج الفني
إبتهاال نعيم البديري

٠٧٧٣٠١٢٤٣٣٥ _ ٠٧٨٢٨٨٨٤٥٥٥

٠٧٧٣٠١٢٤٣٣٥

Thaqafaasria@gmail.com

١٤٤٣ - ٢٠٢١ هـ

﴿ دليلك للتعامل مع المراهق ﴾

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة:

الحمد لله ربّ العالمين وصلّى الله على سيدنا محمد وآله الطيبين الطاهرين سادتنا وموالينا وحجج الله على الخلق أجمعين.

أما بعد ...

فقد جاء في الرواية عن الرسول ﷺ: **(كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ...)**^(١) إنّ الحديث الشريف يحمّلنا مسؤولية عظيمة تجاه أيّة مهمة موكلة إلينا ومنها مسؤولية تنشئة الجيل الجديد وهذه المسؤولية تحتاج إلى جملة من الأساسيات لإتقانها بالشكل الأمثل، حيث إنّ كلّ عمل جديد نريد الشروع به يحتاج منّا أن نتعرف على طبيعة ذلك العمل وما يتطلبه منّا، كما أنّ كلّ جهاز جديد يدخل بيتنا يكون معه دليل العمل الخاصّ به.

(١) كتاب بحار الانوار للعلامة المجلسي، ج ٧٢ ص ٣٨

﴿ دليلك للتعامل مع المراهق ﴾

وكذلك المولود الجديد يتوجب علينا أن نتعرّف على طبيعة كلّ مرحلة يمرّ بها وما تحتاجه تلك المرحلة وطرق التعامل معها، ومنها مرحلة المراهقة والتي تُعدّ من المراحل الحسّاسة في حياة الإنسان التي ينبغي على المربّين التعرّف على طبيعة هذه المرحلة واحتياجاتها وما طرق التعامل السليم معها.

لذا أعددنا هذا الملخّص وجمعنا فيه بشكل موجز أهمّ المعلومات التي تخصّ مرحلة المراهقة وكيفية اجتيازها لتمرّ بسلام على أولادكم ومن دون مشاكل نفسيّة.

تعريف مرحلة المراهقة

تُعدّ مرحلة المراهقة من المراحل النمائيّة المهمّة في حياة الإنسان، وفي تكوين شخصيّته لما يصابها من تغيرات كبيرة لها آثارها في مستويات الحياة المتنوّعة، لذا كان لهذه المرحلة أهميّة خاصّة، فالنجاح في تفهمّ طبيعة هذه المرحلة يمكّن الآباء والمربّين من التعامل المناسب مع المراهقين.

وتشمل هذه المرحلة: حركة النمو، وتطوّر الفرد ما بين مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد، والمشكلات التي يواجهها،

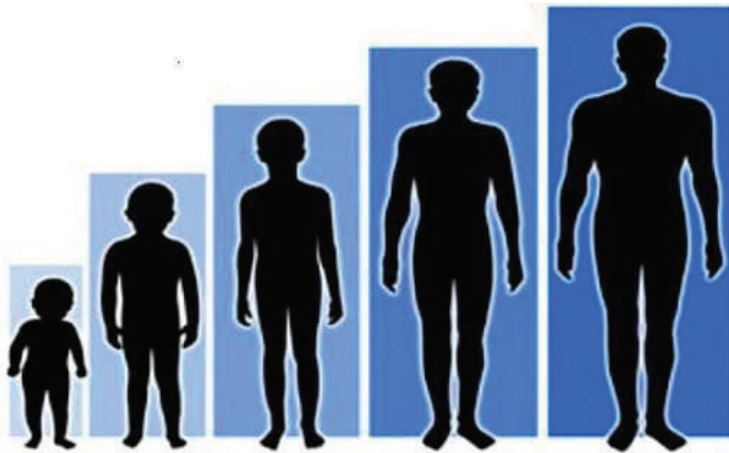
﴿ دليلك للتعامل مع المراهق ﴾

ومدى تفاعله مع البيئة وتتضمن ثلاثة مستويات هي:

مستوى المراهقة المبكرة: تبدأ من السنة الثانية عشرة حتى نهاية الرابعة عشرة عند البنت، وعند الولد من بداية الثانية عشرة حتى نهاية الخامسة عشرة.

مستوى المراهقة الوسطى: تكون من بداية السنة الخامسة عشرة حتى نهاية السابعة عشرة عند البنت، ومن بداية السادسة عشرة حتى نهاية الثامنة عشرة عند الولد.

مستوى المراهقة المتأخرة: وتكون من بداية السنة الثامنة عشرة، وتستمر حتى نهاية العشرين عند البنت، ومن بداية التاسعة عشرة حتى نهاية العشرين عند الولد.



﴿ دليلك للتعامل مع المراهق ﴾

ومن الملاحظ حدوث تغيرات في هذه المرحلة من نواحٍ
عِدَّة منها:

الناحية النفسيّة: إذ تحدث لديه انفعالات عنيفة ويظهر التسرع في اتّخاذ القرارات، ونلاحظ التناقض في تصرفاته كما نلاحظ أيضاً عند المراهق السعي نحو الاستقلال عن الوالدين وغيرهم من الكبار، وذلك من أجل تكوين شخصيّة مستقلّة قادرة على العيش ضمن حياة لا يسيطر عليها الآخرون ولا يتحكمون بها، وهذا ما يُوقعه في كثير من الأحيان في الإحباط الشديد نتيجة عدم تمكّنه بعدُ من هذا الاستقلال التامّ عن الآخرين، ولهذا تكون ردّة فعله قويّة، وغير متناسبة مع شدّة الإحباط الذي تعرّض له، بالإضافة إلى ذلك نلاحظ عند المراهق الخجل والميل إلى الانطواء والعزلة نتيجة للتغيرات الجسميّة والجنسيّة السريعة التي تحصل عنده وتثير لديه الشكّ والحيرة.

فمثلاً يتّصف سلوك المراهق بعدم الثبات وتكون حالته الانفعالية غير مستقرّة، فهو يتنقّل بسرعة من حالة الفرح والبهجة إلى حالة اليأس والقنوط، ومن حالة الثقة بالنفس إلى صَعْف الثقة بالنفس.

﴿ دليكَ للتعامل مع المراهق ﴾

كما يتّصف المراهق أيضاً بالتطرف وكثرة الاندفاع؛ ويثور لأتفه الأسباب شأنه شأن الأطفال الصغار؛ إلا أنه لا يستطيع التحكم في انفعالاته ممّا يجعله يصرخ ويمزّق ويسبّ ويشتم أحياناً، في حين أنه قد يوجّه مثل هذه الانفعالات إلى الداخل ويكبتها أحياناً أخرى ممّا يؤذي نفسه.

احتياجات المراهق

١. الحاجة للإشباع العاطفيّ.
٢. الحاجة للتقدير.
٣. الحاجة للقُدوة الصالحة.
٤. الحاجة الإيمانيّة.
٥. الحاجة للتوجيه.
٦. الحاجة للاستقلاليّة.
٧. الحاجة إلى الإحساس بالإنجاز.
٨. الحاجة للمكانة واحترام الذات.
٩. الحاجة للشعور بالأمان والاستقرار.
١٠. الحاجة للانتماء.

كيف نتعامل معهم لإشباع حاجاتهم؟

١. إظهار الحبّ له لإشباعه عاطفيًا: ونعني بها إبراز مشاعر الحبّ والتعبير عنها بالوسائل جميعها، كالقبيل والعناق، وإظهار الاهتمام به من خلال سلوكياتنا معه كطهو الطعام الذي يحبّه مثلاً، فقد جاء في الحديث الشريف عن الإمام علي عليه السلام: (مَنْ قَبَلَ وَلَدَهُ كَانَ لَهُ حَسَنَةٌ، وَمَنْ فَرَّخَهُ فَرَّخَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ)^(١).



٢. مساعدته على تجاوز محنة الفشل: ونعني بذلك

(١) كتاب بحار الانوار / العلامة المجلسي / ج ١٠١ ، ص ٤٤

﴿ دليكَ للتعامل مع المراهق ﴾

تشجيعه على تقبّل الخطأ وأخذ العبرة منه حتى لا يتكرّر مستقبلاً، ومحاولة إقناعه بأنّ الحياة لا فشل فيها بل هي مجرد تجارب تقودنا للنجاح.

٣. تشجيعه على ممارسة الرياضة: فمثلاً لعبة كرة القدم أو غيرها لما لذلك من مردود إيجابيّ على نفسيته وتبديد الطاقة الزائدة.



٤. إشراكه بعمل يحبّه لإشباع حاجته للإحساس بالإنجاز: فمثلاً في حال رغبت البنت بمساعدة الأمّ في غسل الأواني أو إعداد طعام معيّن فمن الجيد أن تلبّي الأمّ لها ذلك.

﴿ دليلك للتعامل مع المراهق ﴾

٥. خصّصي جزءاً من وقتك للحوار الراجي معه: وهنا لا بدّ من ملاحظة اختيار الأسلوب والوقت المناسبين.
٦. التفكير بأيّة طريقة للعقاب غير الضرب والإهانة: ومن المهم هنا عدم استخدام العقاب بكثرة وأيضاً عدم استخدامه إلا في الحالات الضروريّة حتى لا يفقد أسلوب العقاب تأثيره ولا يأتي بنتائج عكسيّة، ومن الجيد أن تطلعي على استراتيجيات تعديل السلوك كبديل عن العقاب.
٧. إعطاؤه الفرصة لاتّخاذ القرار وذلك لإشباع حاجته للاستقلالية: يشعر بالاستقلالية من خلال تركه يختار حاجاته الشخصية بنفسه مثلاً الملابس والمأكل.
٨. لا تنتقده بل انقد السلوك: نقول له مثلاً: أنت شخصيّة ذكيّة إلا أنّ هذا التصرف خاطئ، فالحاصل من هذا المثال أنّنا قمنا بالفصل بين الشخصية والتصرف (السلوك) فنقدنا السلوك دون الشخصية بالإضافة لمدح الشخصية.
٩. إيّاك والمقارنة مع غيره: وذلك لوجود الفروق الفرديّة بين الجميع حتى الإخوان ولما له من نتائج سلبية تعود على شخصيّات الأولاد ولو مستقبلاً ومنها زرع الغيرة بينهم وضمّغ الثقة بالنفس لديهم.
١٠. كوني قدوة صالحة له: ولعلّ هذه أهمّ نقطة لخلق

﴿ دليلك للتعامل مع المراهق ﴾

شخصيات ناجحة في المجتمع لكونك أكثر شخصيّة مؤثّرة في نفوس أولادك، فمن الخصائص المهمّة لمرحلة المراهقة؛ هي ظاهرة المحاكاة، فالمراهق يُدقق في خصوصيات الوالدين وسلوكيّاتهما، ويحاول محاكاتها والاتّصاف بها في حياته الشخصيّة. من هنا، فإنّ فشل الأبناء في العثور على الصفات والخصال التي تُرضيهم في أبويهم سوف يدفعهم للّجوء إلى الآخرين؛ ليقتبسوا منهم الخصال والصفات التي يرغبون بتقليدها ومحاكاتها في حياتهم، لذا على الوالدين من أجل سلامة المراهق النفسيّة والنموّ الصحيح والمتوازن لشخصيّته؛ أن يسعوا إلى الاتّصاف بالصفات الشخصيّة الإيجابيّة، ويُزيلوا ما أمكنهم من النواقص والعيوب في شخصيّتهم، ليكونوا بذلك قدوة وأسوة حسنة لأولادهم في المستقبل.

١١. اجعل توقعاتك به ضمن قدراته: لا تطلب منه أموراً قد تكون أكبر ممّا يستطيع تحقيقه فيصاب بالإحباط في حال الفشل بها.

١٢. توفير الفرص لتطوير مهاراته: كإشراكه في بعض النشاطات والدورات التثقيفيّة وغيرها.

١٣. المدح على الإيجابيات لإشباع حاجته للمكانة وتقدير

﴿ دليكَ للتعامل مع المراهق ﴾

الذات: ونعني به التركيز على إيجابياته وسلوكياته الحسنة، وإبداء الاهتمام والتقدير والتشجيع لكل تحسن أو تعديل في سلوكه وتصرفاته.

١٤. الحوار الهادئ بين الأبوين وحذاري من الشجار أمام الأولاد لتوفير حاجته للشعور بالأمان والاستقرار: احرصا على أن تبقى صورة كل منكما جميلة في عينه من خلال إبعاده عن أجواء النزاع وحلّ المشكلات بينكما فلا يرى بينكم إلا الاحترام والتقدير.

١٥. امنحه بعض الحرّية: يجب إعطاء المراهق قدراً من الحرّية في حياته، كي يتعلّم كيف يُسيّر شؤونه في المستقبل، ولكن في الوقت ذاته، المبادرة إلى تنبيهه وتحذيره من السقوط فور ملاحظة بوادر الغفلة أو الانحراف لا سامح الله لذا، ينبغي أن تترافق الحرّية مع المتابعة أثناء عمليّة التربيّة، فلا الحرّية المطلقة التي يُطالب بها المراهق مقبولة، ولا القيود الشديدة التي يضعها الأهل أحياناً صحيحة ومجدية.

١٦. ترغيب المراهقين بالأعمال العباديّة: جاء عن رسول الله ﷺ بحق الشاب المؤمن: «إِنَّ أَحَبَّ الْخَلَائِقِ إِلَيَّ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ شَابٌّ حَدَثُ السِّنِّ، فِي صُورَةٍ حَسَنَةٍ، جَعَلَ شَبَابَهُ وَجَمَالَهُ لِلَّهِ وَفِي طَاعَتِهِ؛ ذَلِكَ الَّذِي يُبَاهِي

﴿ دليكَ للتعامل مع المراهق ﴾

به الرحمانُ ملائكتَهُ، يقولُ: عبي حَقًّا^(١). فحينما يتعرع الشابُّ في ظلَّ عبادة الله وعبوديَّة الحقِّ، وفي حال ارتبط بالله في مرحلة شبابه وبثَّه مكنونات قلبه؛ عندها ستزداد درجاته المعنويَّة؛ كالصَّلاة، والصَّوم، وأمثالهما، ولكن من دون استعمال أسلوب الأوامر والنواهي والتسلُّط، بل بالترغيب، واللفظ، والمحبة، وأحياناً بالهدية والجائزة على أداء الصَّلاة أو الصَّوم، عن الإمام الصادق عليه السلام: **(يُؤدَّبُ الصَّبِيُّ على الصَّومِ ما بين خمسَ عشرة سنةً إلى ستِّ عشرة سنةً)**^(٢). فالصلاة التي هي عبارة عن ارتباط الإنسان قلبياً بخالقه، تسهم بدورٍ بناءً في التربية الروحيَّة والأخلاقيَّة للمراهق، إذ إنَّ المراهقين الذين يُصلُّون يحرزون أساساً روحياً ومعنوياً وقيميّاً، المراهقون المصلُّون عندما تصدر منهم الزلَّات والهفوات، وبسبب علاقتهم بالصلاة، يُمكنهم بسهولة أن يتراجعوا عن هفواتهم وأن يُطهِّروا أنفسهم.

١٧. ملء أوقات الفراغ: يجب على الوالدين أن يملئوا أوقات فراغ أبنائهما المراهقين بأمور مفيدة توافق

(١) ميزان الحكمة / محمد الريشهري / الجزء الثاني ص ١٤٠١.

(٢) بحار الأنوار/ العلامة المجلسي/ ج٩٣/ ص ٣١٩.

﴿ دليلك للتعامل مع المراهق ﴾

رغباتهم ، ففي الحديث عن الإمام الصادق عليه السلام أنه قال: **(إِنَّ اللَّهَ يُبْغِضُ كَثْرَةَ النَّوْمِ وَكَثْرَةَ الْفِرَاقِ)**^(١)، وأن يعتمدوا إلى تمضية بعض الوقت معهم في الليل أو النهار؛ وأن ينفذوا معاً برامج مشتركة قدر الإمكان؛ كقراءة حديث من نهج البلاغة، وتفسير آيةٍ من القرآن، ونقل ذكرى جميلةٍ من مراحل الحياة، وغيرها.

١٨. الموقف السليم إزاء مواقع التواصل الاجتماعي: لا بدّ من تَوْقُرِ أمور حتى تحقّق هذه الوسائل دورها المناسب وبشكل إيجابي، منها، الرقابة الذاتية والوعي الصحيح بكيفية التعامل معها، الرقابة الأبويّة والأسريّة، ومتابعة ما يحضره الأبناء، وما يسترعي اهتمامهم مع التوجيه المناسب، الوعي والتثقيف المناسبان لكيفية التعاطي معها، وتكامل الدور التوعوي في ذلك، بين البيت والمدرسة والمسجد، ووسائل الإعلام.

ما أبرز تلك المشكلات والتحديات السلوكية في حياة المراهق؟

١. الصراع الداخلي: حيث يعاني المراهق من وجود عدّة صراعات داخلية، ومنها صراع بين الاستقلال عن

(١) كتاب اصول الكافي للشيخ الكليني

﴿ دليلك للتعامل مع المراهق ﴾

الأسرة والاعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلّبات البلوغ، وصراع بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره الواضح في التزاماته، وصراع بين غرائزه الداخليّة وبين التقاليد الاجتماعية، والصراع الديني بين ما تعلّمه من شعائر ومبادئ وهو صغير وبين تفكيره الناقد الجديد وفلسفته الخاصّة للحياة، وصراعه الثقافي بين جيله الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار والجيل السابق.



٢. **الاغتراب والتمرد:** فالمراهق يشكو من أنّ والديه لا يفهمانه، لذلك يحاول الانسلاخ عن مواقف وثوابت ورغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد وإثبات تفرّده وتميّزه، وهذا يستلزم معارضة سلطة الأهل، لأنّه يعدّ أيّة سلطة فوقيّة أو أيّ توجيه إنما هو استخفاف لا يطاق بقدراته

﴿ دليلك للتعامل مع المراهق ﴾

العقليّة التي أصبحت موازية لقدرات الراشد، واستهانة بالروح المتيقظة لديه، وبالتالي تظهر لديه سلوكيات التمرد والمكابرة والعناد والتعصّب والعدوانيّة.



٣. الخجل والانطواء: إن التدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤدّيان إلى شعور المراهق بالاعتماد على الآخرين في حلّ مشكلاته، لكنّ طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقلّ عن الأسرة ويعتمد على نفسه، فتزداد حدّة الصراع لديه، ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي والركون إلى الانطواء والخجل.

٤. العصبية وحدّة الطباع: فالمراهق يتصرّف من خلال عصبية وعناده، يريد أن يحقّق مطالبه بالقوّة

﴿ دليلك للتعامل مع المراهق ﴾

والعنف الزائد، ويكون متوترا بشكل يسبب إزعاجا كبيرا للمحيطين به، وتجدر الإشارة إلى أن كثيرا من الدراسات العلميّة تشير إلى أن المستويات الهرمونية المرتفعة خلال هذه المرحلة تؤدّي إلى تفاعلات مزاجيّة كبيرة على شكل غضب وإثارة وحدّة طبع عند الذكور وغضب واكتئاب عند الإناث.

لماذا يمرّ المراهق بهذه المشكلات؟

إنّ هذه المرحلة تكون حساسة لعوامل عديدة خاصّة في مجتمعنا ومن تلك العوامل الأساسيّة التي لها تأثيرها البالغ على المراهقة:

الأول: إنّ هذه المرحلة تبدأ مبكّرة في بلادنا إذا ما قورنت بالبلاد والشعوب الأخرى وهذا معناه أنّ رغبة المراهق للإشباع الجنسي تظهر في وقت مبكر، والنتيجة لجوء المراهق إذا لم يجد التوجيه السليم إلى طرق الإشباع الجنسي غير السليمة أو غير ذلك من مظاهر الانحراف وفي ذلك ما فيه من ضرر بالنسبة لصحّة الفرد النفسيّة وتكوينه بصفة عامة.

الثاني: العامل الناتج من اختلاف وجهة نظر الآباء

﴿ دليك للتعامل مع المراهق ﴾

والأبناء بالنسبة لكثير من الصراع بين العادات والتقاليد الشرقية والعربية ونوع القيم التي جاء بها ديننا الكريم وتراثنا العربي الأصيل وبين التقاليد والعادات والقيم التي تأتينا من الخارج والتي تحاول أن تجذب أبناءنا من المراهقين إلى تيارها.

هذه الصورة تجعلنا أكثر إيماناً بضرورة بذل الجهود نحو توجيه أبنائنا المراهقين توجيهها سليماً ومناقشتهم مناقشة حرة واعية مدركة للتيارات والاتجاهات والأفكار العالمية ونوع القيم والمبادئ السائدة وموقفنا من كل منها، ولماذا نتخذ هذا الموقف، وأن نخضع تفكيرنا معهم للواقع الموضوعي كما يتمثل في مجموع ظروفنا وأحوالنا وأحكام ديننا حتى تتبين للمراهق حقيقتها ويستقيم به الطريق.

الثالث: نوع التربية التي نربي عليها أبناءنا فنحن ومنذ بداية حياة أبنائنا لا نعطي لهم الفرصة للأخذ والعطاء والمناقشة أو الاشتراك وتحمل بعض المسؤوليات بالقدر الذي يسمح به سنهم، وإنما هناك باستمرار الأوامر التي يجب أن تنفذ وهناك الطاعة الواجبة.

﴿ دليكَ للتعامل مع المراهق ﴾

والنتيجة أن تصبح حياة الطفل حياة استسلام تامّ فيعتمد في كل ذلك على الابوين فإذا وصل الطفل إلى مرحلة المراهقة تغيّر الحال، فالمراهق لا يمكنه تقبّل هذا الوضع ولا يرضاه لنفسه لأنّه ينظر لنفسه أنه أصبح كبيراً، له حياته الخاصّة فتصبح صورته أمام الأبوين غير صورته وهو طفل إنّما صورة لم يتعودا عليها لأنّه يريد أن يستقلّ بنفسه بعيداً عنهما ويرى نفسه نِدّاً للكبار ويرغب في أن يُعامل مثلهم بل قد يرى نفسه أفهم وأكثر تطوراً منهم.

ولذا يصعب على الآباء تقبّل هذا الوضع وهذا هو سرّ الخلافات المتكرّرة التي تنشأ داخل الأسرة بين الآباء وأبنائهم المراهقين وسرّ الثورة المستمرة منهم على الأبناء.

الأسباب التي تزيد من مشكلات المراهقة وتؤثر سلباً على شخصيّة المراهق

١. عدم استقرار المناخ الأسريّ.
٢. الإهمال.
٣. النقد الحادّ والدائم.
٤. طموح الأبوين.
٥. المرور بتجربة فشل.
٦. الضعف الدراسيّ.

﴿ دليلك للتعامل مع المراهق ﴾

٧. الاعتداء بالسبِّ أو الضرب.
٨. حبّ الشباب والتغيرات الفسيولوجية.
٩. المقارنة.

نتائج سوء التعامل مع المراهق

١. الانفعال السريع.
٢. الانطواء.
٣. العناد الشديد.
٤. سوء التغذية.
٥. التوتّر عند النقد.
٦. عدم تصديق المجاملات.
٧. عدم التعبير عن الرأي.

الحوار الإيجابي مع المراهق

الحوار من المهارات المهمة التي ينبغي اكتسابها لتساعدنا في توطيد العلاقة مع المراهق والتعامل معه بإيجابية ونذكر له خطوات:

١. اظهار الإيجابيات والابتعاد عن السلبيات.
٢. تذكر ان اللوم المستمر اثناء الحوار يجعل من الطرف

﴿ دليلك للتعامل مع المراهق ﴾

الآخر متهماً مما يدفعه الى العناد والعدوانية ويجنبه الحوار.

٣. الحفاظ على التواصل البصري والتعبيرات الودية اثناء المناقشة مع المراهق.

٤. الابتعاد عن أسلوب النصيحة.

٥. استخدام لغة المدح والتشجيع وتجنب اللوم و التأنيب.

٦. تجنب العقاب لأنه قد يجبر المراهق الى الكذب .

٧. احترام أسلوب المراهق في التفكير.

٨. إعطاءه الفرصة للتعبير عن رأيه.

٩. الابتعاد عن المقارنة بينه وبين أقرانه ممن سبقوه.

١٠. اختيار الوقت والمكان المناسبين.

١١. اجعل المراهق يشعر انه يجلس مع اب/ أم حنون يفهمه ويعامله كصديق ولا تطرح الأسئلة الكثيرة كمحقق.

أسباب اهتمامنا بالحوار مع المراهق

١. من اجل التقارب والتعارف وبناء علاقة ودية.

٢. لتزويده بالمعلومات والمعارف والمهارات الحياتية التي يحتاجها.

﴿ دليلك للتعامل مع المراهق ﴾

٣. للوصول الى حل مناسب لمشكلة يعاني منها.
٤. من اجل تصحيح المفاهيم الخاطئة.
٥. لتعديل سلوك معين.
٦. لتخفيف اثار الصراعات النفسية التي يعيشها.

حوارية بين أم ومرشدة أسرية حول مشاكل أبنائها المراهقين

أم أحمد: السلام عليكم عزيزتي المرشدة أرجوكِ ساعديني فأنا مرهقة جدا بسبب أولادي أحمد وزهراء فقد أتعباني جدا ومنذ فترة لا أعرف لماذا يتصرفون هكذا!

المرشدة: وعليكم السلام ورحمة الله يا أختي أم أحمد تفضلي أنا بخدمتكِ، لكن ما بهم أولادك وما أعمارهم بالضبط؟

أم أحمد: أبنني أحمد عمره ١٤ سنة ومنذ فترة بدأت سلوكياته لا تعجبني فقد أصبح عصبياً جداً وكثيراً ما يعاندني ويتذمّر على كل شيء ويجادلني ولم يكن كذلك من قبل، يتدخل بأمور الكبار دون أن يُطلب منه ذلك، وغالبا ما أراه يلعب مع الأطفال وكأنه بعمرهم

﴿ دليلك للتعامل مع المراهق ﴾

وكلمًا أنهره لا ينتهي، وقد ضعف مستواه الدراسي كثيرًا، ودائمًا أقول له تعلم من ابن عمك كم هو مواظب على دراسته ولكنّه ينتفض وبشدة ولا أعلم ما السبب!

المرشدة: أطمئني يا أم أحمد فإنّ كل ما ذكرتي هو أمر اعتيادي يحدث في فترة المراهقة خاصّة إذا أساءنا التصرف معهم لأنّه يمرّ بمرحلة حرجة يحتاج منا أن نتفهّمه ونتحمّله أكثر وأن نتعامل معه على أساس احتياجاته، لذا عليك بما يلي:

١. أن تهتمي بالإشباع العاطفي له وذلك عن طريق تقييله مثلًا كلّما سمحت الفرصة وإظهار الاهتمام به مثل الاهتمام بما يحبه من تصرفات الأم تجاهه وليس فقط الطعام فعادةً الأمهات يهتمن بالطعام.
٢. أعطيه فرصة لإبداء رأيه وإشراكه ببعض القرارات التي تخصّ الأسرة وخذي بعض قراراته وأعطيه مساحة للتعبير عن مشاعره.
٣. امدحي أيجابياته لكن بتوازن وليس دائمًا.
٤. التغافل عن بعض سلبياته وعدم النقد الدائم لكلّ كبيرة وصغيرة، ومهم أن ننتبه إلى أن لا نقد شخصيته

﴿ دليلك للتعامل مع المراهق ﴾

٥. بل سلوكه (تصرفاته) وليس أمام الآخرين.
٦. التقليل من الأوامر حتى لا تفقدي استجابته لك
٧. عدم المقارنة لأنها من المدمرات لشخصية المراهق.
٧. ابتعدي تماما عن الإهانة اللفظية والتجريح و (الضرب).

المصادر:

١. كتاب بحار الانوار/ للعلامة الشيخ محمد باقر المجلسي طبعة بيروت/ التأليف مايين سنة (١٦١٦م- ١٦١٨م).
٢. كتاب المراهقة خصائصها ومشكلاتها تأليف الدكتور ابراهيم وجيه محمود/ الاسكندرية /١٩٨١.
٣. كتيب متطلبات النمو _ سلسلة النفس تربويه (٦) مطبعة دار الكفيل/ الباحث علي كريم عبد (٢٠١٧م- ١٤٣٧هـ).
٤. كتاب ميزان الحكمة/ المؤلف محمد الرشيهري/ نشر دار الحديث، قم/ تاريخ الاصدار ١٤٢٢هـ.
٤. كتاب أصول الكافي / المؤلف الشيخ الكليني.

مركز الثقافة الأسرية

مركز الثقافة الأسرية التابع للعتبة العباسية المقدسة، أفتتح في تاريخ ٢٠١٨/٣/١٠م الموافق ٢٠ جمادى الآخر ١٤٣٩هـ في يوم ولادة مولاتنا السيدة الزهراء (عليها السلام) من قبل المتولي الشرعي للعتبة العباسية المقدسة سماحة السيد أحمد الصافي (دام عزه).

الرؤية: تحقيق الاستقرار النفسي للأسرة العراقية من خلال مشروع رياضي مميز

الرسالة: توفير الخدمات النفسية لكافة افراد الاسرة ومتابعتها من خلال خطة متكاملة تهدف الى تنمية فريق عمل متدرب بالوسائل المتاحة

الأهداف:

١. زيادة وعي الاسرة العراقية حول أهمية الاستقرار الاسري
٢. رصد حاجات الفئات المستهدفة (الأزواج، كبار السن، الشباب , المراهقين, المقبلات على الزواج)
٣. تقديم الدعم النفسي للفئات المستهدفة بنشاط المركز

٤. إقامة الأنشطة والفعاليات التي تحقق أغراض المركز

الهيكلية التنظيمية للمركز:

١. مدير المركز
٢. معاون
٣. وحدة الدعم والإرشاد النفسي
٤. وحدة الإدارية والمالية
٥. وحدة التدريب والأنشطة
٦. وحدة الاعلام والعلاقات

الإستشارات الالكترونية

القسم	رقم الهاتف	وسيلة التواصل	أوقات التواصل
إستشارات الطب النفسي	٠٧٧٣٠١٣٤٣٣٥		٨ صباحاً _ ٢ ظهراً
	٠٧٧٣٠١٣٤٣٣٥		٨ صباحاً _ ٢ ظهراً
	٠٧٧٣٠٢٤٢٩٤٠		٨ صباحاً _ ٢ ظهراً
إستشارات الزوجية	٠٧٧٣٠٢٤٢٩١٠		٨ صباحاً _ ٢ ظهراً
	٠٧٧٣٠٢٤٢٩١٠		٨ صباحاً _ ٢ ظهراً
إستشارات الطفولة	٠٧٧٣٠٢٤٢٩٦٠		٨ صباحاً _ ٢ ظهراً
	٠٧٧٣٠٢٤٢٩٦٠		٨ صباحاً _ ٢ ظهراً
إستشارات المراهقة	٠٧٧٣٠٢٤٢٩٥٠		٨ صباحاً _ ٢ ظهراً
	٠٧٧٣٠٢٤٢٩٥٠		٨ صباحاً _ ٢ ظهراً

علماً إن الاستشارات الالكترونية للنساء فقط

ملاحظة: تكون الإستشارات طيلة أيام الأسبوع ما عدا يوم الجمعة

مركز الثقافة الأسرية
العتبة العباسية المقدسة

(٤)

