

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الجمعية الأردنية لعلم النفس

Jordanian Psychological Association

المراهقة المتأخرة

تقديم سهيل موسى شواقفه

امين سر الجمعية الاردنية لعلم النفس

رئيس قسم الارشاد التربوي / مديرية تربية عمان الاولى

المراهقة 15-18

- **النمو الجسمي والفسولوجي :**
- - يسيطر على سلوك المراهق ما يسمى بالذات الجسمية ، والتي تعتبر عنصرا مهما في مفهوم الذات عند المراهق.
- لذا فهو يهتم بشدة في جسمه ، ولديه حساسية شديدة للنقد فيما يتعلق بجسمه ، لذا لا بد من تكوين مفهوم موجب لدية عن جسمه وبالأخص من رفاقه .
- - تزداد الشهية والإقبال على الأكل .
- - يكتفي بمعدل ثمان ساعات من النوم .
- - يتأخر النمو العضلي في بعض نواحيه عن النمو العظمي الطولي ، مما يؤدي إلى إحساس المراهق بالآلام النمو الجسمي بسبب توتر العضلات المتصلة بتلك العظام.
- - يزداد ارتفاع ضغط الدم ، مما يؤدي إلى حالات الإعياء والصداع والتوتر والقلق والإغماء.
- * لذا على المربين العمل على نشر الثقافة الصحية ، ووضع برامج لتحسين النمو الجسمي

النمو الحركي :

- تزداد سرعة زمن الرجوع ، ويقصد به سرعة الاستجابة للمثيرات .

* لذا على المربين التروي في الحديث معه واستيعاب أخطاءه والابتعاد عن استفزازه .

النمو العقلي :

- يظهر الابتكار فيحاول الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف عما هو عادي وواضح فيبحث بطرق عدة واحتمالات مختلفة .

- تزداد القدرة على التحصيل وعلى نقد ما يقرأ من معلومات .

- يميل إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكراته وكتابة الخطابات والشعر

والقصص فيضع فيها رغباته ويسطر فيها مشكلاته ويسجل فيها مطامحه .

- قد يرى أن أفكاره ترقى إلى مرتبة الاختراعات وجديرة بأعلى التقديرات .

- يلاحظ بصفة خاصة ميل المراهقين إلى كل من العلم والفلسفة .

- يلاحظ اهتمامه بمستقبله التربوي والمهني ، ويزداد تفكيره أكثر في المهن التي تناسبه

* لذا على المربين

- تذكر أن كتابات المراهقين تعتبر علامة على النمو العقلي والانفعالي والاجتماعي أكثر

من كونها تعبيراً عن الموهبة .

- إتاحة المجال له للتعبير عن آراءه بحرية ، والعمل على أن يتناسب مستوى طموحه مع قدراته ، وان تتناسب فكرته عن قدراته العقلية مع مفهومه لذاته .

النمو الانفعالي :

- تتطور لديه مشاعر الحب ويتضح الميل إلى الجنس الآخر .
- الفرح والسرور عند المراهق ينتج عن النجاح المدرسي والتوافق الانفعالي وقضاء وقت الفراغ بطريقة بناءة بعيدة عن الملل والروتين .
- يظهر لديه ما يسمى بالحساسية الانفعالية ، فتنسم انفعالاته بالقوة والحساسية المفرطة وعدم الثبات ، فقد يضحك في موقف جاد أو محزن ثم يدرك خطأه فيندم ، وقد يتصرف بطريقة غير مناسبة ثم يعود ليلوم نفسه مما يؤدي به إلى الكآبة وتأنيب الضمير ، وقد يبدو أحياناً مسروراً مبتسماً ثم يصبح فجأة مغموماً مهموماً .
- تعزى الحساسية الانفعالية إلى :
 - ° عجز المراهق المالي الذي يقف دون تحقيق رغباته
 - ° توقع الكبار سلوكاً ناضجاً منة وهو لم ينضج بعد .
- يحس في هذه المرحلة أنه إنسان هامشي و يعزى ذلك إلى أن الكبار يعاملونه أحياناً كطفل وأحياناً أخرى كرجل .
- ومن جهة أخرى يعتبر المراهق أن طريقة معاملته الآخرين له لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وما طرأ عليه من تغيير فيفسر مساعدة الآخرين له على أنها تدخل في شؤونه وتقليل من شأنه .
- وبالمحصلة فإن ذلك يؤدي به إلى سلوكيات متناقضة مثل الخجل والانزواء مقابل الفخر والمباهاة .

- يعاني من عدم وضوح الرؤيا : فيقع في صراع بين اعتداده بنفسه وبين خضوعه للمجتمع الخارجي ، أو بين دوافعه من جهة وتقاليده المجتمع ومعاييره من جهة أخرى. فلا يعرف أي سلوك سيسلك، وما إذا كان سلوكه صوابا أو خطأ ، مما يؤدي إلى اضطراب سلوكه فيتسم بالتردد والشك .
- تلاحظ مشاعر الغضب والثورة والتمرد نحو مصدر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع، لأنها تحول بيئة وبين تطلعه إلى التحرر والاستقلال.
- ومن أهم مثيرات الغضب:

- ° الشعور بالظلم والحرمان والاستقلال.
- ° الشعور بان الآخرين لا يفهمونه.
- ° قسوة الضغوط الاجتماعية عالية.
- ° عدم تمكنه من تحقيق الاستقلال.
- ° كثرة الفشل والاحباط.

- يشعر بالخوف من المواقف التي تهدد مكانته الاجتماعية مثل:
° الخوف من الامتحانات والفشل.
° الخوف من الإصابات المرضية .
° الخوف من التفكك الأسري .
° الخوف من الفقر.

النمو الاجتماعي :

- يبحث المراهق عن ذاته من خلال ثلاثة محاور :
 - ° البحث عن نموذج من الوالدين أو المعلمين أو الرفاق .
 - ° اختيار المبادئ والقيم والمثل .
 - ° تكوين فلسفة للحياة .
- يظهر الشعور بالمسؤولية الاجتماعية ، بمعنى محاولة فهم المشكلات الاجتماعية والسياسية .
- يميل إلى مساعدة الآخرين والعمل في لأجلهم.
- يميل إلى النقد والرغبة في الإصلاح .
- يميل إلى مقاومة السلطة .
- يظهر الولاء والطاعة للشئلة وجماعة الرفاق في الوقت الذي يسعى فيه للتحرر من قيود الأسرة ، ويعزى ذلك لأنه يجد في هذه الجماعة خير متنفس يحقق له الراحة النفسية التي تقيه عوامل الكبت والإحباط والشعور بالوحدة .
- تكثر الخلافات في هذه المرحلة بين الآباء و الأبناء وتدور هذه الخلافات في معظمها موعد العودة إلى البيت في المساء أو العادات الشخصية وأوقات الدراسة وفي نمط ارتداء الملابس أو عدم القيام ببعض الأعمال البيتية .
- يقرر المراهقون أن من أهم صفات المعلم الجيد :

° المعاملة الحسنة	° العدالة والحزم	° التمكن من المادة
° السيرة الشخصية الحسنة	° الإخلاص في التدريس	° العطف والصدقة
° التوافق الاجتماعي والانفعالي	° الاستعداد لمساعدة الطلاب	° الأمانة
° رحابة الصدر في المناقشات حب الطلاب وتبادل المشاعر معهم		° حسن المظهر
° القدوة الحسنة		

* لذا فعلى المربين:

استغلال ميول المراهق إلى الزعامة في ضبط المدرسة مع تدريبه على القيادة، من خلال تطبيق نظام الحكم الذاتي في المدرسة واستغلال ميوله وتشجيع هواياته مع مراعاة أن تكون المحاضرات تعتمد أسلوب المناقشة والحديث بصراحة وليس الإرشاد أو الأوامر 0

مشكلات

- صراع بين الاستقلالية والاعتمادية
- الاهتمام بالمظهر الجسمي
- الميل الى الجنس الاخر
- التوحد مع الشلة والرفاق
- شدة الحساسية الانفعالية
- العناد
- التمرد
- الشك
- التوحد مع الشلة
- الرومانسية والخيال

اعمل على

- وضع قواعد وحدود للسلوك
- الحزم وليس السيطرة : لاتفرض ارائك بل اشركه في القرار
- تجنب السخرية
- عدم الخلط بين السلوك والفرد
- احترام مشاعره
- تقدير مجهوده
- تدريبيه على المهارات الحياتية