

بسم الله الرحمن الرحيم

التعامل مع المراهقين
من خلال خصائص النمو

جمع وترتيب

أ. عبد اللطيف بن يوسف المقرن

صفر 1429 هـ

مقدمه :-

تعد مرحلة اعداد و تهيئة الفرد أطول مرحلة اعداد يمر بها كائن حي وذلك لأن المهام والأدوار التي يطلب منه القيام بها كبيرة وكثيرة و معقدة ومتشعبة ومتداخلة تحتاج الى قدرات ومهارات واستعدادات وامكانيات ومواهب وخبرات واسعة جداً وفي مختلف مواقف الحياة الانسانية و ذلك لا يتأتى الا بالوصول الى مستوى معين من النضج والاكتمال في مكونات شخصية الفرد ، و التي تتكون من جوانب جسمية و عقلية و انفعالية و عاطفية وجدانية و حركية و حسية و دينية واجتماعية و مما يؤكد ذلك أن تحقيق النجاح في انجاز عمل بسيط مثل (قيام شاب باستقبال ضيف في المنزل أثناء غياب والده) وهذا من أبسط المهام التي قد يكلف بها الانسان لاحظ أنه يتطلب خبرة حياتية مشابهة سابقة و قدرة جسمية متعلمه و قدرة عقلية مدربة وضبطاً انفعالياً جيداً ومهارة حركية متقنة ونمواً حسياً متوازناً و تكيفاً اجتماعياً مريحاً وعواطفاً هادئة و جياشة وثقة بالنفس و قدرة على التحدث بصورة طبيعية ، كل هذا يبين لنا أهمية الإعداد والتربية للفرد تلك التربية الهادئة والمبكرة والنامية شيئاً فشيئاً والواعية والمستبصرة والغنية بالخبرات المتنوعة و المعتمدة على الفهم لطبيعة هذا الكائن الفريد (الانسان) ومكوناته والمشبعة لحاجاته المختلفة السابقة الذكر من هنا تأتي أهمية معرفة خصائص هذا الكائن الفريد في مختلف مراحل نموه .

سوف نتناول جوانب شخصية الانسان مفصلة كل جانب على حدة علماً أنه لايمكن أن تتفصل جوانبها في الواقع العملي لكن من باب التوضيح و الدراسة سوف ننظر الي كل جانب من جوانب الشخصية نظرة منفصلة عن غيره من الجوانب .

كما أننا سوف نذكر مميزات كل جانب و مكوناته وما يطرأ عليه من تغير عند البلوغ و بعده , ثم نذكر ما تيسر من أمور يجب مراعاتها عند التعامل معه ، و نشير الى أهم الامور التي تؤدي الى تقوية و نضج وكمال ذلك الجانب ، والمحاذير التي يجب مراعاتها و تجنبها ونحاول أن نذكر بعض الأمثلة التي تقرب الصورة للذهن مأمكن .

أهمية دراسة خصائص النمو في مرحلة المراهقة :-

نظراً لحدة وسرعة التغيرات الجسمية والعقلية والاجتماعية التي تطرأ على الطفل عند مقارنته لمرحلة المراهقة فإن معرفة ما تمتاز به هذه المرحلة يعين كثيراً في تخفيف حدة تلك التأثيرات التي تحدث تبعاً للتغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية مما يمهد الطريق أمام الوالدين والمدرسة لتنمية شخصية المراهق من جميع النواحي في هذه المرحلة التي تعتبر من أنسب مراحل العمر وأهمها في

إكساب المراهق كثير من العادات والسلوكيات السليمة والحميدة التي تعده لمواجهة المراحل المقبلة من حياته .

1- أهميتها بالنسبة للمربي (الوالدين / المعلمين) :-

من الضروري أن يكون المرابي ملماً بخصائص النمو للمرحلة التي يعمل بها حتى يتمكن من تفسير الحالات المختلفة للشباب أثناء سيرهم في المرحلة التي يتعامل معهم فيها , كما أن إمامه بالخصائص التي تميز المرحلة التي يعيشها طلابه يعينه على إكسابهم السلوكيات المناسبة لهم سواءً كانت جسدية أو اجتماعية أو عقلية أو وجدانية أو انفعالية أو حسية أو حركية أو دينية ، كما أن إدراكه لجوانب القوة في شخصية المراهق يعينه على بناء البرامج المناسبة لنمو قدراته وفي المقابل معرفة جوانب القصور في شخصية المراهق يعين المربي على تحديد الأسلوب المناسب في التعامل معه , كما يفيد ذلك في بناء البرامج الوقائية والنمائية و يمكنه ذلك من نقل المعلومات اللازمة عن طبيعة المراهقين وخصائص نموهم لغيره من المعلمين حتى يتعاملوا مع المراهقين بطريقة علمية تربوية الصحيحة.

المام المربي بخصائص النمو للمراهق يعينه على أمور مهمة منها :-

1- معاملة الطلاب بطريقة تربوية صحيحة وسليمة تحقق لهم مطالب النمو السليم فالمعلم الذي يدرك أن المراهق تتفتح لديه كثير من القدرات والطاقات المختلفة سوف يحسن التعامل معه و بطريقة تؤدي إلى نماء شخصياته و تؤدي الى تجنبه كثير من المزالق التي قد تواجههم مستقبلاً.

2- معرفة أنسب الطرق التي تقدم لهم فيها الخبرات و المعلومات والمعارف .

3- تحديد مدى استعدادهم للتحصيل الدراسي قبل بدء عملية التعلم .

4- تقديم الرعاية و الحماية و التوجيهات اللازمة لهم والتي تنسجم مع طبيعة المرحلة التي يعيشونها ، و بالأسلوب الذي يضمن قبولهم لها وتأثرهم بها .

5- معاملة الأبناء بالطريقة التي تحقق لهم النمو السوي , فعندما يدرك الأب بأن المراهق يمر بتغيرات جسدية كبيرة تنقله من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة فإنه سوف يعامله على أنه لم يعد صغيراً بل يجب أن يعامله معاملة الكبار مع شيء من الحذر .

6- تهيئة المراهق للمرحلة المقبلة من حياته والتي تمتاز بسرعة التقبل للأفكار والمبادئ و التشرب للأخلاق والسلوكيات بحيث يقدم لهم ما يناسبهم ويشبع حاجاتهم الفكرية والخلقية والدينية.

7 توجيه الأبناء حسب طاقاتهم الجسمية وقدراتهم العقلية وضرورة تغيير أسلوب التعامل معهم ومحاولة التقرب منهم والتأثير عليهم قبل أن يقعوا تحت تأثيرات أخرى خارج المحض التربوي السليم والتي قد لا تكون في صالحهم .
هناك عدد من المطالب التربوية المهمة التي يجب أن يراعيها المربي خلال تربيته للمراهق والتي تمهد الطريق أمام المربي ليقدم ما يراه مناسباً ومهماً لهم و بدون هذه المطالب قد لا يستطيع المربي أن يحقق كثير من التقدم مع المراهق في كسب وده وافادته و تنميته بل قد يفلت الزمام من يد المربي فيفقد المراهق أو يوجد هوة بينه وبين المراهق فيقع المحذور في حياة المراهق فيضطرب أو يجنح اذا لم يجد بديلاً مناسباً يقوم باشباع حاجاته وتلبية هذه المطالب .

مطالب النمو :-

لقد ذكر الباحثون أن هناك عدداً من المطالب التي يجب أن يتعلمها أو يكتسبها المراهق إذا ما أراد أن يتوافق مع بيئته بصورة سليمة أهمها مايلي :-

أولاً : بنا مفهوم جيد عن الذات :-

ان إيجابية و سلامة وأهمية وقوة ذات الانسان يستقيها من الأشخاص المحيطين به والذين يكثر من التعامل معهم فبحسب ما ينظرون به اليه يكون مفهومه عن ذاته ، بمعنى اذا كانت نظرة من حوله له ايجابية فسوف ينظر هو لنفسه نفس النظرة الايجابية و اذا كانت نظرة من حوله له سلبية فسوف ينظر هو لنفسه نظرة سلبية .

كلما كان الشخص مهماً عند المراهق فانه سوف يتأثر بنظرته له أكثر من تأثره بنظرة شخص أقل أهمية لديه وهكذا ، كما أن اتفاق أكثر من شخص مهم بالنسبة للمراهق على نظرة واحدة تجاهه وفي جانب من جوانب شخصيته فان هذا الاتفاق يدعم هذه النظرة في نفس المراهق فيتأثر بها ويتلقاها و يعتقد بها وينظر الى نفسه من خلالها ، و يستوي في ذلك اذا كانت هذه النظرة سلبية أو ايجابية ، أي سواءً كانت مدحاً أو ذماً أي تشجيعاً أو توبيخاً فانه سوف يتأثر بمحتواها ، لكن هاهنا فرقاً مهماً هو أن التشجيع والمدح و المكافأة (ذات المستوى المنضبط و المناسب) يؤدي الى انتاج شخصية ايجابية سليمة ذات مفهوم ايجابي عن الذات ، والتوبيخ والتفريع والتسفيه واللوم و النظرة الدونية تؤدي الى انتاج شخصية سلبية ذات مفهوم سلبي عن الذات مثال ذلك :-

زيد في العاشرة من عمره منذ صغره وهو يتلقى من والدة هذه العبارات (يا كسلان يا بليد أنت لا تفيد في شيء أبداً) وعندما دخل للمدرسة سمع ذات العبارات من المعلم ، ثم عندما بدأ يخرج من المنزل يلعب مع أقرانه في الحي سمع نفس العبارات ، فانه سوف يكون ميالاً للاعتقاد أنه فعلاً كسول ولا يفيد في شيء و سوف تجده في مواقف كثيرة يسلك سلوك البلادة والكسل والسلبية مما يرسخ عنده

هذه الصفة حتى يشب وهو يمارس هذه السلبية (عندما لا يجد من يحاول إعطائه مفهوماً ايجابياً عن ذاته) و قد يكون لسان حاله يقول - وما فائدة أن أثبت لهم بفعلتي و نشاطي وايجابيتي أني على خلاف ما يعتقدون و يقولون عني - فيترسخ بهذا اعتقاده في مفهومه السلبي عن ذاته و يهرم وهو معتقد بصحة ما يقال عنه ويمارس ما يعتقد فتزداد الصفة السلبية رسوخاً حتى تصبح سمته الملازمة له أبداً ، لاحظ أين الخطأ وكيف كانت البداية ، وما هو دور مفهومه عن ذاته وأثر هذا المفهوم على سلوكه وشخصيته؟؟؟ و العكس صحيح لو كان يسمع منهم منذ صغره أنه ايجابي ونافع و نشيط ومفيد لحاول دائماً أن يثبت لهم ما يعتقدونه فيه ويحص على عدم اتاحة الفرصة لهم لبغبروا رأيهم فيه و يكون بذلك قد كون مفهوماً ايجابياً عن ذاته وعلى ذلك فقس وهذا أهم مطالب النمو النفسي السوي للطفل و المراهق .

ثانياً : اشعاره بالمحبة و الحنان :-

فعلاً وذلك بتقبيله بصفتك أحد والديه أو أخيه الأكبر وذلك حسب السنة النبوية و يمكن احتضانه أحياناً ، وقولاً وذلك بقولك له بصفتك أحد والديه أو أخيه الأكبر فتقول له ... أنت غالي عندي ... أنا أحبك كثيراً ... حينما أراك أشعر بالسعادة وهكذا ، أما بصفتك معلمه فتقول لمجموع الفصل أنا احبكم جميعاً وأنتم محل أعجابي كلكم ، وعندما أحضر اليكم أشعر بالسعادة وهكذا .

ثالثاً : تقبل المراهق :-

يجب تقبل المراهق كما هو مع السعي لتعديل ما يظهر عليه من سلبيات ، مع إشعاره بالقرب منه ، حيث أن قبول المراهق عند الآخرين ركيزة أساسية لتقبله - هو - للآخرين ، وأخذه بتوجيهاتهم ، و لتحقيق القبول و إشعاره به لا بد من أمرين هما :-

أ - فهم المراهق فهما جيداً .

ب - تقدير المراهق حسب ما تقتضيه مرحلته ، فالاحترام و الاعتبار ضروريان لإشعاره بالقبول ، نظراً لأنه يعيش مرحلة انتقالية بها تغيرات كثيرة يضعف لديه فيها الاستقرار النفسي .

رابعاً : اشعاره بالأمن :-

من المهم جداً أن يشعر الانسان بالأمن في حياته كما في جاء حديث الرسول الله صلى الله عليه وسلم (من أصبح آمناً في سربه معافاً في بدنه عنده قوت يومه فكأنما حيزة له الدنيا بحذافيرها) الحديث . من الضروري أن تكون حاجات المراهق الأساسية من مأكلاً ومشرباً و ملابس مأمنة له بمعنى أن عدم تأمينها له مهدد لاستقراره النفسي .

كما أن تأمين سلامته الجسدية من التعرض للضرب (غير المبرر لديه) مهم جداً , وجعله في مأمن من أن ينال منه أحد بشيء من الأذى الجسدي ويدخل في ذلك منحه الفرصة في قضاء حاجاته الجسمية وقت الحاجة لها مثل (السماح له بذلك و تلبية طلبه لحاجته أثناء ركوبه في السيارة أو أثناء وجوده في الفصل الدراسي) .

كما يجب تأمين سلامته الذاتية من تعرضه للأذى النفسي وذلك بالاهانة أو النيل من ذاته بغير وجه حق فالاهانة و التحقير والازدراء و التنقيص و اشعاره بعدم الأهمية أو بالدونية له أثر سلبي كبير عليه و يشعره بعدم الأمن النفسي .
أبعد من ذلك يجب أن تحفظ له حقوقه من البخس أو التجاهل حتى في جانب الأمور التحسينية مثل نيل المكافأة عند اتقان العمل أو الواجب المطلوب منه أداءه ، ولو بالمدح والثناء عليه أمام الغير ، حتى شكره يجب أن يحفظ له و تزداد أهمية ذلك عند ما يوعد بشيء من ذلك .

خامساً : تعويده على أداء العبادات المختلفة:-

أن أدائه للعبادات بمفهومها الواسع و بصورة منتظمة ، وتقوية صلته بالله عز وجل أمر مهم له ، حيث أن المراهق في أمس الحاجة لاستشعر السند والمؤازرة في كثير من أموره ، فالإيمان بالأركان الستة ، وأداء أركان الاسلام الخمسة يشبع في نفس الفرد الحاجات الروحية و يقربه كثيراً من الصحة النفسية ويجعله في منأ عن الاضطراب النفسي و اذا أضاف الى ذلك التعبد لله بعبادات قلبية مثل الخوف و الرجاء و المحبة لله عز وجل و التوكل و الصبر الاحتساب كان من أهل الطمئينة (الذين آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب) وتحقق قربه من الله كان ذلك سندا قوياً له حيث أنه سوف يركن الى ركن شديد .

فتعليمه التوكل على الله و الاعتماد عليه سبحانه وتعالى (وهذا عبادة) يقوى شخصيته ويمنحه الحماية من الاضطراب النفسي ، وان دعم ضعفه بالاحتساب للثواب لما يقوم به من عمل أو العوض من الله لما قد يفوته من مطالب أو يؤخذ منه من حقوق لا يستطيع رد الآخذ لها أو الصبر عن أمور يطلبها لا يمكن له الحصول عليها أو لأهله تليبيتها له فعبادة الاحتساب مهمة له وتجنبه الضغط النفسي ،

أهم من ذلك كله صبره على البلاء الذي قد يقع عليه من الله سبحانه وتعالى أو على أحد والديه أو على عزيز لديه وغير ذلك كثير من الأمور التي يحتاج فيها الى الاعتماد على القدرة الالهية و القوة الربانية ، كما أن تعلقه بنماذج فذة من أبطال الاسلام ابتداءً بمحمد صلى الله عليه وسلم ثم الصحابة يشبع لديه حاجات نفسية واجتماعية كثيرة فبقدر ما يعرف عن هذه النماذج من صفات القوة والتميز بقدر ما يشعر بقوة و تميزه اذا ما عرفنا أنه يحب القوة والتميز ويكره _ قد لا يعجبه _ الضعف و الأمر العادي الشائع _ وهذه صفة ملازمة للمراهق اذا تم فهمها فيمكن أن توظف في توجيهه ورعايته في جوانب كثيرة من نواحي شخصيته .
ملحوظة مهمة :-

الأمر (الخمسة) السابقة تعد من أهم ركائز الصحة النفسية و هي كذلك من أهم مطالب الرعاية النفسية للفرد ، وأي خلل يحدث للمراهق في أي جانب من جوانب شخصيته غالباً ما يرجع إلى خلل في أحد هذه الركائز أو فيها كلها -- اذا كانت الحالة الجسمية البيولوجية سليمة -

يضاف الى ذلك مطالب مهمة يجب مراعاتها كما يلي :-

سادساً : تعلم المهارات الحركية :

مهم تعلم المهارات الحركية اللازمة لألوان النشاط العادي ، أي تعلم مهارات التآزر الحركي وتقدير المسافات والأبعاد والأوزان حتى يتمكن من إنجاز الكثير من الأعمال بأمان .

سابعاً : بناء اتجاهات سليمة نحو الآخرين :

إنه من المهم بناء اتجاهات سليمة نحو الآخرين كأفراد يتعامل معهم ويشاركهم حياته في المنزل و المدرسة وفي الشارع يفرق بين الكبير والصغير ، و يتعلم كيفية التعامل مع كل منهما و يفرق بين الشريف و الوضيع و المسلم وغيره الصالح و الفاسق .

ثامناً : تعلم الدور الذي يليق بالجنس :

أن يمارس دور الجنس الذي ينتمي إليه ، ويتضمن ذلك تعلم الأدوار المطلوبة من كل جنس وتوحد الفرد مع بني جنسه والانتباه إلى حالات الشذوذ .

تاسعاً : ضبط النفس :

تعلم ضبط النفس من مشاعر وأحاسيس وانفعالات ويتمثل ذلك في البعد عن الحركات الصبيانية التي كانت في مرحلة الطفولة في التعبير عن المشاعر ، وتعد القدرة على ضبط النفس - مشاعر / انفعالات / ألفاظ / مواقف / ردود أفعال - أهم الصفات التي تميز التربية الناجحة مع المراهق من _ من غيرها التي وهي تحدد تميزه وموهبته من غيرها .

عاشراً : تعلم مهارات التفكير :

التعود على التفكير بصورة صحيحة معتدلة بعيدة عن الشاطحات أو الإغراق في التخيلات .

حادي عشر : اكتساب مهارات القراءة :

تعلم المهارات الأساسية للقراءة الواعية التي تنمي لديه التفكير المجرد والمتمثلة في التجريد للمفاهيم التي يقرأها ويتعلمها والتعود على الكتابة المبدعة والحساب المبني على مبادئ مؤدية إلى نتائج ، أي بصورة أكثر تعقيداً من الحساب الذي درسه في المرحلة السابقة _ الطفولة _

ثاني عشر : اكتساب الضمير الحي :

زيادة تكوين الضمير ومعايير الأخلاق والقيم وتحديد الاتجاهات ويتمثل ذلك في زيادة كمية المعايير الأخلاقية التي كانت تضبط سلوكه في المرحلة السابقة وتعلم أنماط سلوكية مرغوبة من المجتمع حوله تؤدي إلى زيادة تأثير الضمير على السلوك .

للوصول للهدف المرجو من تعاملنا مع المراهق ليحقق تنمية فائقة لمميزاته الشخصية المختلفة من المهم أن نبنى تعاملنا معه على أساس من التصور الواعي الصحيح لمواصفات المرحلة العمرية التي يعيشها و ما بها من خصائص تميزها , و كذلك تعين على تسهيل التعامل معه في مختلف مجالات التعامل مع المراهق , فسوف نستعرض أهم خصائص المراهق و بعض مهارات التعامل المتعلقة بالتعامل معها .

خصائص النمو في مرحلة المراهقة

نظرة عامة

تتميز هذه المرحلة بما يلي :-

*اتساع الآفاق العقلية .

*زيادة القدرة على اكتساب مهارات القراءة والكتابة والحساب بصورة اكثر تجريباً وتعقيداً .

*تعلم المهارات الجسمية الحركية اللازمة للقيام بالأعمال الشاقة وألوان النشاط العادي .

*الاتجاه نحو المجتمع والتحرر من الفردية الذاتية والميل للانضمام إلى الجماعات والمؤسسات الاجتماعية واطراد عملية التنشئة الاجتماعية .

*توحد المراهق مع دوره الجنسي .

*الميل للاستقلال عن سيطرة الكبار خصوصاً الوالدين و المعلمين.

أنماط عامة للمراهقة :-

المراهقة المتكيفة :

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة , وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة , كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه , ولا يسرف المراهق في هذا النمط في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية , أي أن المراهق هنا أميل إلى الاعتدال .

المراهقة الانسحابية المنطوية :

وهي صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي , ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة , وينصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه , وحل مشكلات حياته أو إلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية , كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة , وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية و إلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها .

المراهقة العدوانية المتمردة :

ويكون فيها المراهق متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي , كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين , والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحاً مباشراً يتمثل في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد , وبعض المراهقين من هذا النوع قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها .

المراهقة المنحرفة :

تتمثل في الانحلال الخلقي والانهيال النفسي , حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحياناً في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي .

فيما يلي وقفات تفصيلية مع أهم الخصائص :

خصائص النمو الجسمي الفسيولوجي :-

يرى زعبلاوي أن مرحلة المراهقة تتميز بالنمو الجسمي السريع (فسيولوجياً وبيولوجياً) بطريق موحد متزن قال تعالى(إن كل شيء خلقناه بقدر) وقال أيضاً (الذي أحسن كل شيء خلقه وبدأ خلق الإنسان من طين) ففي المراهقة المبكرة تطراً

كثير من التغيرات الجسمية التي سببها البلوغ الذي تبدأ أول إرهاباته في الطفولة المتأخرة وذلك قبل خمس سنوات من البلوغ حيث تبدأ الغدة النخامية بتنشيط الغدد التناسلية ونضجها وهكذا تبدأ إفرازات الهرمونات الجنسية للذكور والإناث تبعاً لهذا التأثير وهذه الهرمونات الجنسية تعمل بدورها على نمو الأعضاء التناسلية حتى تصل إلى نضجها الصحيح في نهاية مرحلة البلوغ وهذا يعتمد على مدى تحكم القشرة المخية في النضج الجنسي للفرد ويتأثر البلوغ بنوع وكمية الغذاء الذي يتناوله الفرد , فكثر البروتين تؤدي إلى التكبير بالبلوغ يصاحب ذلك كله نمواً في مختلف أجزاء الجسم حيث تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة نمائية سريعة تشمل جميع مكونات الجسم الداخلية والخارجية وتسير في خطاها النمائية بسرعة منتظمة ليتم التناسق والتكامل بين سائر الأجهزة .

تتمثل أهم مظاهر النمو الفسيولوجي فيما يلي :-

- 1- نمو المعدة : يتسع حجمها وتزداد قدرتها على الهضم .
 - 2- نمو القلب : يتسع حجمه وتنمو الشرايين الدموية وتزداد قدرته على مد خلايا الجسم بما يلزمها من الطاقة ويرتفع ضغط الدم.
 - 3- الغدد الجنسية:تنمو الغدد الجنسية ذات التأثير الجنسي وتحدث أثرها على الجسم تمهيداً للدور الجنسي لدى الذكور والإناث .
 - 4- الغدد النخامية :التي تؤثر على باقي الغدد فهي التي تنظم النمو وإدرار اللبن وتوزيع الأملاح وتنظيم شحنة الجنس وتعطي صفات الجنس ذكراً أو أنثى , وتحدد كميات إفراز باقي الغدد من الهرمونات حسب الحاجة .
 - 5-الغدد الصماء : يتطور نموها وإفرازاتها وتؤدي إلى ضمور بعض الغدد التي انتهى دورها أو قلة الحاجة لها كالغدد الصنوبرية .
 - 6- الغدة الدرقية :تزداد إفرازاتها في بدء المراهقة لأن النضج الجنسي يقلل من شدة إفرازاتها ويعود بها إلى حالتها السوية .
 - 7- النمو العضوي :وهو ذلك النمو الذي يحدث في أجزاء الجسم الخارجية مثل اليدين والرجلين والرأس .. الخ وهذه المرحلة تشهد اضطراباً كبيراً .
- ولقد أوضحت بعض الدراسات ما يلي :-

*أن الأجهزة الدموية والهضمية والعصبية ذات العلاقة بالمظاهر الأساسية للنمو تنمو بسرعة وكذلك نجد أن سرعة زيادة سعة القلب تفوق في حجمها سعة وحجم وقوة الشرايين .

*في هذه الفترة ولمدة سنة تقريباً يحدث عدم توافق بين نمو الجهاز العضلي ونمو العظام حيث توتر للعضلات وانكماش مع نمو العظام السريع وحركاتها .

*في هذه الفترة ولمدة سنة تقريباً يحدث عدم توافق بين نمو الجهاز العضلي ونمو العظام حيث يحدث توتر للعضلات وانكماش مع نمو العظام السريع وحركاتها .
*في هذه الفترة تزداد بشكل كبير القوة العضلية للمراهق ، و الفتاة تكون عضلاتها أطول وأكثر وزناً لكنها لا تظهر القدرة العضلية التي يتميز بها الفتى .
*في هذه الفترة يفتقد المراهق للانسجام بين أعضاء جسمه نظراً لتسارع النمو الذي يحدث في هذه الفترة ، و يصبح كثير التعثر والاضطراب و قد يحدث الخلل في النمو ومظاهره .

التطبيقات التربوية للنمو الجسمي:

مراعاة زيادة رغبة المراهق في الأكل بكميات تختلف عن السابق .
2- ملاحظة المراهق عندما يختل صحياً والمساعدة في عمل اللازم لأنه ربما يكون هناك خللاً في أحد الغدد التي تغذي الجسم بالإفرازات اللازمة .

3-عدم السخرية من شكل المراهق غير المتناسق لأن هذه الفترة من العمر يحدث فيها طفرات نمو في أجزاء معينة تنتظم فيما بعد إلى أن يتم التناسق التام فيما بينها .

4-ينبغي مراعاة الحالة النفسية والمزاجية من حيث الارتباك والتردد والخجل .. الخ والتي يمر بها المراهق وذلك نتيجة لتسارع نموه في هذه المرحلة مما يعطيه انطباعاً بأنه صار في صف الرجال أو أنه كبير .. الخ رغم أنه في سلوكه وتصرفه مع أنه يتصرف كصغير السن .

5- نظراً لتسارع نمو الهيكل العظمي والإطراف فإن هذا قد يسبب عدم سيطرة المراهق على حركاته وبالتالي عدم الاتزان في المشي وغيره لذا يجب أن يؤخذ ذلك في الحسبان ويقدر هذا الوضع دون أي سخرية أو ازدراء .

6- التأكيد للمراهق على قدرة الله وكيفية خلقه سبحانه للناس وكيف بدأ في التغيير الكلي للجسم والعقل وغيره من التغييرات الأخرى واستحضار هذا الدليل في جانب التفكير والقدرة .

7- نظراً لتأخر توافق نمو الجهاز العضلي عن نمو الجهاز العظمي فقد يسبب ذلك تعباً وإرهاقاً للمراهق ولو لم يعمل أي عمل يذكر وذلك لتوتر عضلاته وانكماشها مع نمو العظام السريع فينبغي إدراك هذا الوضع الذي يمر به وبالتالي عدم تكليفه بأمور قد تجهده وأيضاً عدم تأنيبه أو نعتة بالكسل ، مع الحذر من إشعاره بأنه شاب وقوي يستطيع عمل كل ما يمكن أن يعمله الكبار من حمل الأثقال حتى لا يضر عضلاته وعظامه .

8-حث المراهق على تخير الطيبات من الطعام الذي يقوي الجسم قال تعالى (يا أيها الناس كلوا من طيبات ما رزقناكم واشكروا الله إن كنتم إياه تعبدون) وحثه على عدم الإسراف فيه قال تعالى (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين) وقال صلى الله عليه وسلم (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه) ، مع توجيهه إلى بناء الجسم بالأكل والشرب الحلال والمحافظة على سلامة الجسم من الأمراض، و الرسول عليه الصلاة والسلام أمر بالغسل كل سبعة أيام وقال (الطهور شطر الإيمان) وأوجب غسل الجمعة على كل محتلم.

9- حث المراهق على التفكير في حكمة الوضوء وأهميته بالنسبة للمسلم حيث أنه يعتبر بإذن الله وقاية من الأمراض و الادناس .

10- توعية المراهق بأهمية قوة الجسم في طاعة الله من حيث التغذية بالحلال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم(المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير) وقال (احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز فإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا لكان كذا ولكن قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان).

11- التأكيد على المراهق بأن الإسلام اهتم بتربية الشباب تربية عسكرية قوية قال تعالى(محمد رسول الله والذين معه أشداء على الكفار رحماء بينهم) وقال أيضاً على لسان أبننت صاحب موسى عليه السلام (يا أبت استأجره إن خير من استأجرت القوي الأمين) .

12- حث المراهق على التنوع في الطعام بحيث يشمل المجموعات الغذائية الضرورية لبناء الجسم ليصبح بناءً كاملاً ، نظراً لحاجة الجسم للغذاء المتوازن في هذه المرحلة النمائية .

13- توعية المراهق لأنواع الغذاء الجيد للجسم فإن زيادة نسب بعض المواد وانخفاض بعضها قد يضعف الجسم ويؤدي به إلى عدم مقاومة الأمراض .

14- نظراً لوجود بعض الأسر التي قد لا توفر الغذاء الكامل فإنه ينبغي توضيح ذلك للمراهق وحثه على المساعدة والصدقة لكي يتمكن أخوان من أبناء تلك الأسر من العيش بكرامة وصحة ، وكذلك توعيته بحكمة الزكاة وتشريعاتها في الإسلام قال تعالى (مثل الذين ينفقون أموالهم في سبيل الله كمثل حبة انبتت سبع سنابل في كل سنبلة مائة حبة والله يضاعف لمن يشاء والله واسع عليم) .

خصائص النمو العقلي :-

*النمو العقلي في المراهقة يعني التغيرات التي تطرأ على الأداء العقلي في الكم والكيف ، ذلك أن القدرة العقلية تنمو بسرعة أكبر منها في مراحل العمر السابقة حيث يكتمل النضج العقلي في نهاية هذه المرحلة .

*النمو العقلي والتطور النمائي لهذه القدرات العقلية من أهم العوامل التي تساعد المراهق على التكيف مع نفسه وبيئته الاجتماعية .

*الادراك نوعان :-

حسي : وهو ادراك الشيء بواسطة البصر .
معنوي : وهو ادراك الشيء بواسطة البصيرة أي بالقلب والعقل معاً .
والمراهق ينتقل من الادراك الحسي الذي يميز مرحلة الطفولة إلى الادراك المعنوي وهذا الادراك منه يستمر في الزيادة والتركيب مع تقدم عجلة النمو .

*التفكير : وهو اعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حلها , وهو عملية من عمليات العقل العليا والمراهق في هذه المرحلة لا يمل من التفكير والبحث حتى تستبين أطراف موضوع التفكير املاً في الوصول إلى الحقيقة فكثيراً ما يجد المراهق الطريق غير معبد لتحقيق اهدافه , كما أنه يجهل الطريق الموصل لأهدافه أو أن تحول دون ذلك عقبات فيفكر بالطريقة التي توصله إلى الهدف بما يتناسب مع المجتمع .

*يتميز المراهق باستقلالية التفكير في هذه المرحلة كما يمكنه ادراك الكثير من الحقائق .

*يتميز المراهق في هذه المرحلة بنضوج العقل وقدرته على التفكير المستقل والادراك والتذكر والتخيل وكذلك الفهم والتمييز بين الحق والباطل والعدل والظلم والخير والشر .

*التذكر عملية تنمو في فترة المراهقة وكذلك القدرة على الاستدعاء وكذلك القدرة على الحفظ.

*القدرة العقلية للمراهق تتحول من التفكير المادي إلى المعنوي ومن التفكير الفردي إلى التفكير شبه الجماعي , ومن التفكير الموجه للخارج إلى التفكير القادر على تأمل الذات وتأمل المحيط الخارجي في الوقت نفسه .

*في هذه الفترة تتجه وظائف العقل نحو الاكتمال والنضج وتظهر لدى المراهق القدرات الخاصة والميول المتعددة كالميول اللغوية والعلمية وأنواع الفنون والهوايات كالرسم وغيره.

*تزداد في فترة المراهقة قدرة الانتباه من حيث المدة والطول والعمق , ويصاحب هذا الانتباه نمو القدرة على التخيل والتذكر .

*يتميز المراهق بادراكه التام لمفهوم الزمن وقدرته على التفكير المستقبلي اضافة إلى التفكير الآتي .

التطبيقات التربوية لخصائص النمو العقلي :-

1- التأكيد على المراهق بالنعم التي اعطاها اياه الله سبحانه ومن أهمها العقل الذي يعتبر المصباح المنير الذي يضيء دربه ويهذب نفسه , قال تعالى (اقتطمعون أن يؤمنوا لكم وقد كان فريق منهم يسمعون كلام الله ثم يحرفونه من بعد ما عقلوه وهم يعلمون) وقال (وما ارسلنا من قبلك إلا رجلاً نوحى إليهم من اهل القرى أفلم يسيروا في الارض فينظروا كيف كان عاقبة الذين من قبلهم ولدار الآخرة خير للذين اتقوا أفلا تعقلون) وقال(وقالوا لو كنا نسمع أو نعقل كما كنا في اصحاب السعير فاعترفوا بذنبهم فسحقاً لاصحاب السعير) وقال تعالى (وتلك الأمثال نضربها للناس وما يعقلها إلا العالمون) فنعمة العقل تكريم للإنسان وتفضيل له من بين جميع المخلوقات .

2- استغلال نمو الادراك لدى المراهق بتذكيره أن جميع ما يرفل فيه من صحة ونعمة وعافية من الله وأنه يجب عليه أن يشكره بالقول والعمل في جميع شئون حياته , فإن أكل شكر وإن مشى شكر ..الخ قال تعالى (فلينظر الانسان إلى طعامه , أنا صببنا الماء صبا , ثم شققنا الارض شقا , فأنبثنا فيها حبا , وعنباً وغضبا , وزيتوناً ونخلاً , وحدائق غلبا , وفاكهة وأبا متاعاً لكم ولأنعامكم) .

3- استغلال نمو التفكير لدى المراهق وارشاده لما فيه مصلحة دينه ودنياه قال تعالى (اولم يتفكروا في أنفسهم ما خلق الله السموات والارض وما بينهما إلا بالحق وأجل مسمى وإن كثير من الناس بلقاء ربهم لكافرون) وكذلك فإن التفكير عامل مهم فهو يساعد المراهق على الهداية واليقين .

4- ينبغي تحذير المراهق في هذه المرحلة من عدم التماذي في التفكير بشكل كبير خاصة في الامور الشرعية واحكامها فإن الفرد عليه التسليم بها دون أن يستطيع أن يوصله تفكيره إلى ابعاد حكمته وغاياتها قال تعالى (كتب عليكم القتال وهو كره لكم وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون) .

5- التنبيه للمراهق بأن نعمة العقل سوف تخفت عندما يكبر الانسان فعليه أن يستغلها خلال فترات عمره لما فيه مصلحة دينه ودنياه , قال تعالى (والله خلقكم ثم يتوفاكم ومنكم من يرد إلى ارضل العمر لكي لا يعلم بعد علم شيئاً) .

6- استغلال فترة المراهقة وخاصة نمو عملية التذكر في ارشاده إلى حفظ القرآن الكريم والاحاديث النبوية لأن هذه الفترة فرصة له لا يمكن أن تعود فعليه استغلالها لما فيه خير دينه ودنياه , قال تعالى (يا ايها الذين آمنوا اتقوا الله ولتنتظر نفس ما قدمت لغد واتقوا الله إن الله خبير بما تعملون , ولا تكونوا كالذين نسوا الله فأنساهم أنفسهم أولئك هم الفاسقون) وقال ايضاً (والذين إذا فعلوا فاحشة أو ظلموا أنفسهم ذكروا الله فاستغفروا لذنوبهم ومن يغفر الذنوب إلا الله ولم يصروا على ما فعلوا وهم يعلمون) .

7- التقبل بصدر رحب لتساؤلات المراهق والاجابة عليها ببشاشة وود , وتعديل ما قد يرد في افكاره من انحراف وتبصيره بالاساليب الصحيحة للتفكير , وكذلك تعويده على أمثل الاساليب في صياغة الاسئلة وكذلك من الواجب أن تسير المناقشة في اطار من الموضوعية حتى نصل بالمراهق إلى مرحلة الاطمئنان واليقين خاصة في المجالات العقائدية قال تعالى (ادع إلى ربك بالحكمة والموعظة الحسنة وجادلهم بالتي هي احسن إن ربك هو اعلم بمن ضل عن سبيله وهو اعلم بالمهتدين) .

8- دعوة المراهق إلى أعمال الفكر في القضايا التي تخص أمته والتيارات التي تسعى إلى زعزعة أركانها بحيث يعمل فكره بالاهداف التي يسعى اليها الاعداء مثل الدعوة إلى الاختلاط والحرية والقنوت الفضائية... الخ وكذلك حثه على مكافحتها بالهدوء والروية والنصح لاخوانه وتوضيح الاخطار التي تحاك ضدهم خاصة .

9- مساعدة المراهق على اتخاذ القرارات المناسبة بطريقة غير مباشرة أو بطريقة غير ملزمة .

خصائص النمو الحركي :-

يرتبط النمو الحركي في مرحلة المراهقة بالنمو الجسمي والنمو الاجتماعي بشكل واضح .

أهم مظاهر النمو الحركي في مرحلة المراهقة :-

*تنمو القدرة والقوة الحركية بصفة عامة ويلاحظ ايضاً الميل نحو الخمول والكسل والتراخي.

*تكون حركات المراهق غير دقيقة فقد يكثر تعثره واصطدامه بالأشياء التي امامه وزيادة شعوره بالحرج امام الآخرين .

*يزداد طول المراهق وترتفع قفزته .

*يزداد ارتباط النمو الحركي بالنمو الاجتماعي .

*الطفرة في النمو تجعل المراهق يتصف بنقص الاتساق الحركي وعدم القدرة على التأزر الحركي .

*وجد في بعض البحوث أن المراهقين الأكبر سناً والاطول والاقبل وزناً يكونوا اقوى واكفاً في النشاط الحركي من رفاقهم الاصغر سناً والاقصر والاخف وزناً .

تطبيقات تربوية على خصائص النمو الحركي :-

1- تنمية المهارات الحركية والاهتمام بالتربية الرياضية والتي تؤدي إلى تكوين العادات الجسمية الحركية الصحيحة .

2- من المهم أن يشارك المراهق في اوجه النشاط المختلفة بمهارة وإذا لم يتحقق ذلك فقد يميل المراهق إلى الانسحاب والعزلة .

3- عدم تكليف المراهق بالاعمال الشاقة أو اداء الحركات المعقدة أو حمل الاثقال .

4- تجنب المراهق السمعة الزائدة حتى يستطيع القيام بكثير من الحركات بامان .

خصائص النمو الاجتماعي :-

*الاسرة من أهم الأمور التي تطبع المراهق بخصائص معينة لأنها المجتمع الصغير الذي ينشأ فيه منذ ولادته فعن طريقها يتم التأثير بشكل قوي على توافقه مع مجتمعه وانتماؤه إليه فأكبر تأثير على المراهق هو الوالدين وخاصة الأب .

*المعلم يمثل حجر الزاوية في شخصية المراهق فهو يتأثر به بدرجة كبيرة .

*القدوة الحسنة ذات اثر فعال في نفسية المراهق , لذا فإن معظم انحرافات المراهق ناتج عن عدم التطابق بين النظرية والتطبيق فنجدته شديد التأثير ودائماً ما يقتدي بالآخرين خاصة الذين يحبهم .

*يسعى المراهق دائماً إلى توسيع علاقاته الاجتماعية .

*يهتم المراهق في هذه المرحلة بالقضايا الانسانية والحياة الاجتماعية ويولي هذه القضايا العامة اهتماماً كبيراً فهو يسارع بمد يد العون للغير دون تفكير احياناً .

*يتأثر المراهق في سلوكه الاجتماعي بالعامل الاقتصادي خاصة المراهق ذي الطبقة الوسطى والفقيرة .

*يرتبط المراهق بالرفاق والشلة ارتباطاً وثيقاً ويكافح في سبيل تثبيت مكانته بها ويتبنى قيمها ومعاييرها ومثلها السلوكية بوجوده وعواطفه وولائه , حيث يشعر فيها بوحدة الأهداف والمشاعر ويشعر بالتشابه والمجانسة بينه وبينهم وكذلك فإنه يشعر بالهوة الواسعة التي تفصل بينه وبين الكبار في كثير من الاحيان .

*يميل المراهق دائماً إلى القيام ببعض الاعمال التي تلفت النظر إليه من قبل جماعة الرفاق فنجدته يلبس ملابس زاهية ذات ألوان متعددة حديثة النوع ويتصنع في كلامه ومشيته وضحكته ويقحم نفسه في مناقشات مطولة , يحب الجدل والتشدد بالالفاظ .

*يميل المراهق إلى مقاومة السلطة في المنزل والمدرسة والخارج لأنه يريد أن يتحرر من طفولته لكي يشعر بأنه رجل كبير حر في تصرفاته .

*يميل المراهق إلى النقد والرغبة في الاصلاح فينتقد الوالدين مثلاً من حيث مظهرهما وسلوكهما وطريقة تربيتهما لأخوانه .. الخ .

*يرفض المراهق أي تدخل من والديه بخصوص اختيار الاصدقاء لأنه يعتبر ذلك ضعف في شخصيته .

*تفوق المراهق في أي مجال من المجالات يضعه في موقع الزعيم على رفاقه في هذا المجال فمثلاً الذي لديه قدرة حسابية يوضع كزعيم في هذه القدرات الحسابية ... الخ .

يرفض المراهق أن يكون موضع شك من قبل والديه , ويحب أن يترك له التصرف في حدود معقولة , ولا يحب أن يحاسب على كل أعماله .

*يميل المراهق إلى العزلة المؤقتة والخلو بنفسه .

*إن أخطر ما يهدد حياة المراهق أن يدفع دفعاً إلى أن يصبح صورة طبق الاصل من نماذج محددة جامدة , وأن يحدد له ماذا يقول وماذا يلبس وماذا يحب وماذا يكره , ومن يصادق إن هذا يعتبر موتاً اجتماعياً ومحوراً لذات المراهق .

*إذا شعر المراهق بمكانته وزاد احترامه شعر بالسعادة والتوافق الاجتماعي .

*قد يلجأ المراهق إلى كسر القواعد والاعتداء على المدرسين ليحصل على الشهرة فقط بين زملائه ويحظى بالاطراء والاستحسان .

*إذا لم يحصل المراهق على تقدير ذاتي فإنه قد ينسحب من الجماعة ويعوض لنفسه عنها مثل الاستغراق في ملاحظة الطيور , والموسيقى , وممارسة هواية معينة ... الخ .

*يمقت المراهق المراقبة والتوجيهات التي تأتي بالتلقين .

التطبيقات التربوية لخصائص النمو الاجتماعي :-

1- لا بد من تذكير المراهق بأهمية الجماعة وأنه فرد من ضمن المجتمع , قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الأعضاء بالسهر والحمى) .

2- تنمية الادراك الخلقى والسلوك الاجتماعي والغيرة الاسلامية لدى المراهق وتقوية دوافع العمل لصالح هذا المجتمع ليصبح عضواً فاعلاً فيه غير شاذاً ومنزوي عنه ويكون مفتاحاً للخير ومغلاقاً للشر .

3- ارشاد المعلم بأهمية أن يكون قدوة صالحة في القول والفعل لأنه بذلك يوجه رسالة إلى المراهق عن طريق الفعل وليس القول ولها اثر كبير في توجيه المراهق من حيث الاستقامة والمثالية والسلوك السوي , ولنا في سيرة الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم وصحابته القدوة في كيفية تأثيرهم على الشباب , وكذلك في حياتنا العامة بما نسمع ونرى من تأثير بعض المعلمين على طلابهم وما حققوه من نتائج تشرح الصدر وتريح الفؤاد وتبقي الامل في أن هذه الامة لا يزال فيها أفراد تدفعهم الغيرة الدينية إلى الرحمة والحب والارشاد لشبابها وعمل كل ما فيه خير لهم , قال تعالى (يا ايها الذين آمنوا لم تقولون ما لا تفعلون , كبر مقتاً عند الله أن تقولوا ما لا تفعلون) وقال ايضاً (اتأمرون الناس بالبر وتنسون انفسكم وأنتم تتلون الكتاب أفلا تعقلون) وقال ايضاً (لقد كان لكم في رسول الله اسوة حسنة لمن كان يرجو الله واليوم الآخر وذكر الله كثيراً) .

4- العمل على شرح سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم واستنباط الفوائد التي توجد فيها وتوضيح كيفية تعامله مع أهله وعامة الناس وابرار الصفات التي يتحلى بها بحيث نجعله نبراساً وقدوة لنا ونحبه اكثر من اولادنا ووالدينا والناس اجمعين .

5- غرس القيم والفرائض الدينية في نفس المراهق مثل الصلاة والصوم والحج والزكاة فانها تنظم سلوكه وتؤثر في علاقاته مع الناس والمجتمع عموماً , وهذا الغرس لا يعني القيام بها فقط بل الاستشعار بها قولاً وعملاً قال تعالى (إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر) قال تعالى (ويل للمصلين الذين هم عن صلاتهم ساهون , الذين هم يراءون ويمنعون الماعون) .

6- التنبيه على المراهق بأهمية الحذر في انشاء العلاقات مع الاقران واشعاره بخطورة التسرع في اختيار الرفقة , وارشاده إلى أن يكون الاختيار مبني على الصلاح والدين وليس على امور اخرى .

7- استغلال حب المراهق للمساعدة للمساعدة لما فيه صالح المجتمع المسلم فيتم ارشاده بأهمية مساعدة الضعيف والفقير وأهمية الأعمال الخيرية وغيرها .

8- ينبغي التذكير دوماً للمراهق بان ما يحدث له سواء من قلة مال أو غيره هو من الله وأن هذا لا يمنع من الجد وبذل العمل واقناعه بقدرة الله , قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه في كتاب إلى ابي موسى الاشعري رضي الله عنه (اقتع برزقك في الدنيا فان الرحمن فضل بعض عباده على بعض في الرزق , بل يبئلي به كلاً , فيبئلي به من بسط له كيف شكره فيه وشكره الله اداؤه الحق الذي افترض عليه فيما رزقه وخوله) واخرج ابن عساكر عن سعد رضي الله عنه أنه قال لابنه : يابني اذا طلبت الغنى فاطلبه بالقناعة , فانه من لم يكن له قناعة لم يغنه مال) .

9- تحذير المراهق من الرفقة السيئة بشتى الوسائل المرئية والمسموعة , وكذلك اشعاره بالقرب منه ومشاركته في هواياته مثل اللعب معه والتسامر .. الخ .

10- العمل على وضع نشرات ذات اسلوب شيق ومبسط وارسالها لأسر المراهقين يتم فيها بيان أهمية هذه المرحلة وخطورتها والاسلوب الامثل لجذب المراهق واشعاره بالحب والود ... الخ .

11- تدريب المراهق على المسئوليات الاجتماعية وجعله يمارسها في حياته المدرسية و العامة , لكي نعوده على الاستقلالية الذاتية والاعتماد على الذات .

12- ينبغي الابتعاد عن التجريح والتشهير بالمراهق اذا اخطأ , فقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم اذا بلغه شيء عن احد يقول (ما بال أقوام يقولون كذا وكذا) .

13- ابراز الموعظة بالصبر ثم التعليق عليها باسلوب مناسب ومؤثر .

14- ينبغي تشجيع المواهب في كل المجالات المباحة .

15- حث المراهق على ابداء المشورة , فالرسول صلى الله عليه وسلم استشار اصحابه واخذ برأيهم مثل ما حدث في غزوة بدر حيث يقول (اشيروا علي ايها الناس , وترك رأيه لرأيهم).

خصائص النمو الانفعالي :-

*من اهم الامور التي تؤثر على الانفعالات :-

- القدرات العقلية .
- التآلف الجنسي .
- العلاقات العائلية .
- معايير الجماعة .
- الشعور الديني .

*تكثر انفعالات المراهق وتتنوع , واستجاباته للمثيرات تختلف عن استجاباته في مرحلة الصبا وهذا التنوع ناشىء عن طبيعة الطور النمائي الذي يمر به .

*تتركز معظم انفعالات المراهق حول ذاته ومكانته الاجتماعية .

*يتميز انفعال المراهق بالانفعال المركب , أي أن المثير الواحد قد يثير اكثر من انفعال فنجد في الطفولة يتميز بوحدة الانفعال , ومثيراتها مادية محسوسة , بينما

في المراهقة تتميز الانفعالات بانها مركبة ومثيراتها مادية ومعنوية أو مادية ومعنوية معاً .

*في اوائل المراهقة تكثر وتتنوع وتزداد حدة الانفعالات , حيث نجد عدم الاتزان الانفعالي بوضوح , والثورة لأسباب بسيطة , والعجز عن التحكم في المظاهر الخارجية الدالة على حدة الانفعال , فتراه يصرخ أو يبكي لأقل سبب .

*انفعال حب الذات من اقوى الانفعالات في هذه المرحلة , فترى المراهق يهتم بنفسه وبذاته الجسمية ويصرف كل وقته للتحلي بالصفات التي تجذب انتباه الآخرين اليه .

*اكدت كثير من الدراسات أن المراهق يعطي ذاته الجسمية جهداً اكبر , وتكون في الدرجة الأولى من اهتماماته حيث تعتبر مركزاً لدائرة الجذب نحو شخصيته .

*عندما تستولي الذات الجسمية على تفكير المراهق فانها تكون شغله الشاغل فتجده يأخذ بالمقارنة بين ذاته الجسمية وذوات اقرانه , فعندما يكون متفوقاً متميزاً عليهم كان عرضة لانفعال العجب فيكثر حديثه عن ذاته الجسمية وصفاتها وامكانياتها ومهاراتها وكثيراً ما يدفعه إلى التحدي, وحينما يكون التحدي والتباري لصالحه فانه يزداد اعجاباً وتعجبياً بذاته .

*قد يتحدث المراهق عن نظارته وبروز عظلاته وتمام صحته وكمال قوته وتناسق اعضائه وتناسب صوته ودقته واكتمال هيئته .

*قد يتحدث عن اعجابه بقدراته العقلية أو بيئته الاسرية أو مكانته الاجتماعية والاقتصادية .

*قد تتميز هذه الفترة باستبداد المراهق برأيه فلا يأخذ المشورة والنصيحة ولا يقيم لرأي يخالفه وزناً ولا يعرف له حقاً .
*الغرور قد يبدأ من مرحلة المراهقة وبدايته جذب الانظار والاعتراف بتميزه على اقرانه طمعاً في أن ينزله مجتمع الكبار منزلاً يناسب نموه وتطوره ثم بعد ذلك يتطور التمركز حول الذات بتكرار المواقف .

*قد يأخذ الغرور شكل التعالي على الزملاء وازدراء الناس والبحث عن العيوب والاسراف في المال والاعتماد عليه , والخيلاء وتصغير الخد , والتبختر وقلة المبالاة .

*قد يؤدي الغرور إلى الكبر على الناس فالمراهق المغرور من خلال شعوره بتميزه وتفوقه في بعض الصفات - حتى لو كان بسيطاً - تراه يتعالى على الناس ويؤدي به هذا إلى جحود الحق والاستعلاء عن قبوله .

*قد تكون في هذه المرحلة انفعالات مثل انفعال السفه ومظهره الاستهتار وعدم المبالاة والخفة والطيش والجهل والحمق واضطراب السلوك .

*يتفاعل المراهق مع القضايا العامة مثل العدل , الحرية , الشورى , وكذلك مع قضايا امته السياسية الداخلية والخارجية خاصة عندما تتعرض امته لاي خطر فتراه يندفع بشدة وبروح فدائية شجاعة .

*تمتاز فترة المراهقة بكثرة المخاوف , فتراه يخاف من الموت , الفقر , فوات الرزق , المرض , التخلف الدراسي , الله ويخشى عقابه وغضبه ونقمة .

*الرجاء في مرحلة المراهقة يتميز بكثرة موضوعاته وتنوعها وتجنح في اغلبها إلى الجانب المادي من الحياة , فتجده يرجو لجسمه نمواً متناسباً متكاملأ مصحوباً بتمام الصحة واكتمال القوة وأن يكون متفوقاً في دراسته , وأن يكون متميزاً في كثير من الحركات والمهارات ويرجو حصول الثراء له ولاسرتة ومكانة مرموقة اجتماعياً ويرسم طموحاته في خياله لما سيكون عليه مستقبلاً كما يرجو أن يغفر الله له سيئاته نظراً إلى تقصيره في بعض الفروض .

*كما يتميز المراهق بالرهافة وهي الحساسية الشديدة فهو يتأثر لاتفه الاسباب والمثيرات فيكون مرهف الحس , رفيق الشعور , تسيل مدامعه سراً وجرهاً , يتأثر عند انتقاده حتى لو كان النقد صحيحاً هادئاً , وهو شديد الحساسية لما يسمعه من مواعظ وعبر وقصص .

*يعاني المراهق من انفعالات متضاربة لم تستقر يحاول كتمانها لكي لا يعلم الناس بها وهذا يؤدي احياناً إلى الميل للانطواء والعزلة مع هواجسه وأفكاره .

*يدرك المراهق أن عجزه المالي هو الذي يحول بينه وبين رغباته وآماله فقد يستبد به اليأس فيسوقه للتفكير بالانتحار - خاصة في المجتمعات غير المسلمة - .

*يعتقد المراهق أن الناس لا يفهمونه وأن والديه يريدان فرض السيطرة عليه وكأنه صغير وأن المجتمع لا يساعده على تحقيق أمنائه , فمساعدة الأهل يفسرها بانها تدخل , ونصيحتهم بانها تسلط واهانة فيريد ان يثبت وجوده وشخصيته بالتمرد والعصيان .

*قد يهرب المراهق من البيت أو ينسحب من الحياة الاجتماعية .
*يندفع المراهق وراء انفعالاته حتى انه يسمى متهوراً , فتراه يقدم على الامر ثم يتردد ويلوم نفسه واندفاعه احياناً لا يتناسب مع قدراته وتهوره هذا القصد منه جلب الانظار اليه .

*يتميز المراهق بحب الناس , ويتميز هذا الحب بالقوة ويشعر المراهق بالوحدة وعدم الامن حينما يكون بعيداً عنهم ولهذا تجده كثير الاتصال بهم سواء شخصياً أو هاتفياً .

*المراهق يألف الناس ويسعى جاهداً لأن يكون مالوفاً لديهم ويشعر بالسعادة والرضا عندما يكون قريباً من الذين يحبهم .

*دائماً يعيش المراهق في الاماني والآمال .

*تتميز مرحلة المراهقة بالقلق , سواء من ناحية مالية أو دراسية وعلى الذات والاهل وخاصة الاب .

*انفعالات المراهق غير مستقرة فهو لا يكون واقعيّاً في التعبير عن انفعالاته , فيغضب بسرعة ولأسباب تافهة , ويتخذ القرارات بسرعة , اذا احب اسرف واذا كره اسرف وهو سريع الاستفزاز معتد بنفسه .

*تظهر انفعالات المراهق عادة في قضم الاظافر , مص الشفتين , حك الرأس, شد الشعر, ضرب النفس .

*يميل المراهق إلى تقمص شخصيات فنية او مهنية ويقلدهم ويتوهم ان ما يفعله يوصله إلى مصاف هذه الرموز في المجتمع .

*الغضب من السمات التي تميز المراهق فمثلاً :

- يغضب عندما يشعر بما يعوق نشاطه ويحول بينه وبين غاياته , وعندما يشعر بالظلم والحرمان .
- يغضب عندما يحال بينه وبين المذاكرة او النوم .. الخ .
- يغضب عندما يظلمه الأهل أو الرفاق أو المدرسون أو عندما يرى الظلم على أسرته .

*تتطور استجابات الغضب في مرحلة المراهقة وتتخذ لنفسها اشكالاً حركية ولفظية مثل تغير الوجه , لوم النفس .

* يتأثر مزاج المراهق بالعوامل الطبيعية الخارجية فيستجيب غاضباً للجو العاصف والجو البارد والحر , وتتعدد الانماط المزاجية فيما يلي :-
-الرصانة الانفعاليه : تبدو في الاتزان الانفعالي والتعاون والبشر والطلاقة والتحرر من الكآبة
-الاندفاع : يبدو في التحرر والسلوك الاجتماعي المتسيطر والسيطرة .
-العنف : ويبدو في الصفات المميزة للرجولة والنشاط العنيف .
-الرهافة : وتبدو في سرعة التأثر بالنقد واللومسرعة التحول من الحزن إلى الفرح .

*الغيرة في المراهق من الانفعالات التي تحدث في هذه المرحلة , فالمراهق يغار من الاقران الذين ينالون مزايا أو لهم استقلال بأنفسهم اكبر أو الذين هم اكثر نجاحاً في الدراسة أو في المجال الرياضي , والمراهق بدلاً من الاقتداء بهم فانه يغار منهم ويبدأ في الهجوم الكلامي بطريقة خفية أو مستترة حتى ليصعب في كثير من الاحيان أن نتبينه واكثر الهجمات اللفظية شيوعاً التعليقات الساخرة والاستهزاء بالفرد خصوصاً في حضرة والديه أو زملاءه أو التحدث عنه بصورة مهينة من وراء ظهره .

*دائماً يسعى المراهق إلى ان يضع انطباعاً حسناً في نفوس الكبار والاعراب والرفاق لكن احياناً تنقصه الثقة في ذلك فيقوده ذلك إلى الاستحياء والخوف والتهيب فنجد المراهق مثلاً يتحرج عندما يبدو غريباً وهو يحاول التشبه بالكبار في القول والعمل , ويتحرج عندما لا يدري ماذا هو فاعل في موقف اجتماعي ما او عندما يكشف عن سوء التصرف لأنه اراد ان يخلق الانطباع بانه عارف او قادر وكذلك فانه يتحرج من ملابسه التي هي اقل من ملابس الغير لانه يدرك ان الملابس دليلاً على المكانة الاجتماعية .

*السرхан : المهمومية او المشغولية وهو اتجاه انفعالي يتميز بعدم ثقة المرء في قدرته على أن يتجنب حدوث امور غير مرضية فهي صورة من صور الخوف تنجم عن اسباب خيالية اكثر منها واقعية إذ المراهق الشاب يلقي بنفسه في حالة خوف مما عساه أن يكون أو يحدث ولو أنه ليس لديه ما يدعو لتصديق أن هذه الاحداث ممكنة أو حتى محتملة .

*قد يشعر المراهق بالاحباط - وهو ظرف ينشأ عن إعاقة سلسلة تصرفات الكائن المعتادة الموجهة نحو بلوغ هدف معين - نظراً لحدوث عقبة تقف في سبيل تحقيق هدفه وبالتالي قد يسلك المراهق سلوكاً عدوانياً لتحقيق هذا الهدف ومن الامور التي تحدد درجة وعنف هذا العدوان ما يلي :-
-قوة الدفع لبلوغ الهدف
-درجة التدخل أو الاعاقة لبلوغ الهدف

-عدد الدوافع التي تحقق الهدف

*قد يلجأ المراهق للكذب لتبرير اخطائه واطفاء اسرته وكذلك التخلص من المواقف المحرجة.

*قد يحسد المراهق غيره من زملاءه واقرانه فهو يريد ان يملك مثل ما لدى زملاءه واقرانه فهو يريد ان يملك مثل ما لدى زملاءه وبنفس الجودة مثل بنيته , سيارته, ملابسه .. الخ . فنجده ينتقد ويسخر من الممتلكات التي تفوق ما لديه في محاولة لا شعورية لاقتناع نفسه انه لا يستحق محاولة الحصول عليه .

*يتميز المراهق في هذه المرحلة بحب الاستطلاع نظراً لدخول اشياء جديدة في حياته تدعم حبه للاستطلاع وتثيره .

*نتيجة لكثير من الاحباطات التي قد يتعرض لها المراهق قد تتحول إلى صراع داخل الاعماق ومن اكثرها خطورة تلك الصراعات التي تنطوي على الحاجة إلى تقدير الآخرين او الصراعات التي تنطوي على الحاجة إلى تقدير الذات .

يتبع