تفهم الأولياء مرحلة المراهقةكاحدى آليات التكامل بين الأسرة والثانوية

ساميةبراهيمي

قسم علم الاجتماع،جامعة الجزائر2

ملخص.

تعتبر مرحلة المراهقة الجسر الفاصل بين مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد ولذلك فهي من أدق المراحل التي يتغير فيها مجرى حياة الطفل وذلك بالابتعاد التدريجي عن كل ما يربطه بطفولته وجمال أحوالها حيث اللعب والمرح والارتباط بالجو العائلي وأمانه ودفئه، إلى مرحلة أخرى تبدأ فيها ملامح عهد جديد هو قيد الاكتشاف بخوف وحذر وترقب وتشكيك. والمراهقة وإن قد يعبر عنها البعض بمرحلة شقاوة الأبناء وتمردهم وخروجهم عن الطاعة إلا أنها في الحقيقة أعمق من ذلك وقد لا نبالغ إن قلنا؛ إن ما قد ينجر عنها ليس بالضرورة من مسؤولية هؤلاء المراهقين. معنى ذلك أن هناك عوامل تتدخل في تمييز سلوك المراهق في هذه المرحلة، كما يتطلب هذا التحول عناية الأولياء الدقيقة ومزيدا من الاهتمام بالمراهق وفهم ظروف هذا التحول وما يتطلبه من مرافقة وفهم ودعم للمرور من هذا الجسر بسلام للمرحلة الموالية.

هذه الدراسة تتعرض ببعض التركيز لمرحلة المراهقة وكيفية التعامل معها وبخاصةمن قبل الأولياء.

الكلمات المفتاحية: مراهقة، المراهق، البلوغ، الرشد، البنية، الجسم.

Comprehension of the teenage stage by the parents as one of the mecanism of complementarity between family & secondary school

Samia Brahimi
Departmentof Sociology, Universty of Algiers 2

Abstract.

The teenage stage isconsideredas animportantbridgebetweenchildhood and adulthood. It is therefore one of the most precise stages of a child's life cycle change, gradually moving away from everything that connects him to his childhood with his fragility, his softness, his cuddles and his warmth with an atmosphere Protective family,, towards a new stage, or even a new life discovered with fear, caution, and skepticism.

Adolescence, although translated by some as synonymous with disobedience of teens, their rebellion and their abandonment of the course of action, but in reality the phenomenon is deeper than that. We do not exaggerate if we say that what can happen as (weird) behavior is not necessarily the responsibility of these teenagers. This means that there are some factors involved in distinguishing adolescent behavior at this stage. This change also requires the full and conscious attention of parents, greater attention to the adolescent; the understanding of the circumstances of this transformation and the support, understanding and support required to cross the bridge safely.

This study focuses on the stage of adolescence, and how to manage it especially by parents.

Key words: teenager, adolescent, family, childhood, adulthood

---

La comprehension par les parents de l'etape del'adolescencecomme un des mecanismes de Complementarité entre la famille et le lycee

Samia Brahimi
Département de Sociologie, Universtéd'Alger 2

Résumé :
L'étape de l'adolescence est considérée comme une passerelle importante entre la vie enfantineà l'âge adulte. Elle constitue donc l'une des étapes les plus précises du changement de cycle de vie de l'enfant en s'éloignant progressivement de tout ce qui le relie à son enfance avec sa fragilité , sa douceur, ses câlins et sa chaleur avec une ambiance familiale protectrice,, vers une nouvelle étape, ou même une nouvelle viedécouverte avec peur, prudence, et scepticisme.
L'adolescence, bien que traduite par certains comme synonyme de désobéissance des ados, de leur rébellion et de leur abandon de la ligne de conduite, mais en réalité le phénomène est plus profond que cela.Nous n'exagérons pas si nous disons que ce qui peut se produire comme comportement (bizarre) n'est pas nécessairement la responsabilité de ces adolescents. Cela signifie que certains facteurs interviennent dans la distinction du comportement de l'adolescent à ce stade.
Ce changement nécessite également l'attention complète et consciente des parents, une plus grande attention portée à l'adolescent ; la compréhension des circonstances de cette transformation et l'accompagnement, la compréhension et le soutien requis pour franchir le pont en toute sécurité. Cette étude est centrée sur l'etape de l'adolescence et la manière de le gérer, en particulier par les parents.
Mots clés : adolescence, adolescent, parents, morphologie, corps
----

مقدمة:

منذ نهاية القرن التاسع عشر، بدأت الدراسات حول المراهق وأزمة المراهقة، والتي تعد مرحلة حرجة من أهم وأخطر مراحل التي يمر بها الإنسان، والتي تتطلب معرفة وجهدا كبيرين لمتابعة المراهق وتنشئته حتى يجتازها بسلام. "مرحلة المراهقة، مرحلة تتطلب وعيا من قبل المحيطين بالمراهق، لتفهم ما يطرأ على طباعه، وسلوكياته، ومساعدته على تجاوزها والتغلب عليها". (**خولة، السبتي (2004)،ص 11**).

تتلخص هذه المرحلة بشكل واضح من خلال ازدواجية: وجود المراهق بين مرتبتين، مرتبة الطفل، ومرتبة الراشد. يظهر الفرق جليا أنه ما يزال تحت رعاية ووصاية الأولياء، وهم ينظرون إليه على أنه ما يزال طفلا، وهو يرى نفسه أنه اجتاز مرحلة الطفولة وأصبح راشدا. "مرحلة المراهقة هي مرحلة الصراعات الداخلية في نفس المراهق، وهذا الصراع ينتج من رغبة المراهق في الاستقلال عن والديه، وفي نفس الوقت حاجته إليهما". (**راوية، شتا (2006)، ص 35**)، فهو لا يعتبر نفسه طفلا نظرا للتغيرات الطارئة على جسده، ونفسه وعقله. "مرحلة المراهقة من الفترات الهامة والحساسة في حياة الإنسان، ذلك لأنها تمثل مرحلة نمو جسمي، عقلي، ونفسي هامة". (**خولة، سبتي (2006)، ص 15**)، فتحدث تحولات واسعة وعميقة وسريعة في ملامح جسد المراهق، فينمو جهازه العظمي والعضلي وكذلك ينضج جنسيا وهذه التغيرات تترك آثارا عميقة على نفسيته، ثم تتجه قدراته العقلية نحو الاكتمال حيث ينمو الانتباه والتذكر والتخيل. وبالرغم من ذلك فمعاملة من حوله تشعره بأنه ما يزال طفلا، وهذا التناقض

يؤدي إلى اضطرابه وشعوره بعدم الأمن، وقد ينتج عن ذلك سلوكات غير مرغوب فيها، قد تؤدي إلى الانحراف في حالة إذا لم تصوب."فالصراع الذي يحدث بين المراهقين والمراهقات، وبين جيل الكبار من الآباء والأمهات (...) هو ظاهرة صحية وليست ظاهرة تقويضية" (**يوسف أسعد (د.س)، ص96**).

فالصراع بين الأولياء والمراهق يبدو أنه صراع على التموقع في معترك الحياة، إنها مقاومة بين قيم جيلين: فأولئك مدانون لقيمهم، وأهدافهم، وأساليب عملهم، وحتى التشكيك في جدوى مشاريعهم. بينما المراهق يعاني من غموض هويته، ومن التهميش، إنه يصر على أنه تجاوز مرحلة الطفولة، ورغم ذلك غير مسموح له دخول عالم الكبار. و"لا يصح أن يعامل المراهق كطفل، بل يعامل كشخص ناضج، يحترم رأيه فيما يخص المنزل أو العلاقات بين الوالدين أو فيما يخصه من دراسته (...) مع ضرورة مناقشته بشكل هادئ" (**شحاتة، طه (د. ت)، ص77**).

تعاريف لمرحلة المراهقة

تختلف مرحلة المراهقة في بدايتها ونهايتها، باختلاف الأسر، والمجتمعات، وباختلاف المستويين الاقتصادي والحضاري، ففي المجتمعات التقليدية تكاد تنعدم هذه المرحلة، لأن الطفل يتحمل أعباء ومسؤوليات الحياة منذ صغره. "من السهل تحديد بداية المراهقة، فمن الصعب تحديد نهايتها، فالبداية تتمثل في البلوغ الجنسي" (**راوية، شتا (2006)، ص34**). تتحدد بداية المرحلة باقتراب شكل الجسد ووظائفه إلى آخر درجات النضج، بينما من الناحيتين النفسية والعقلية يصل إلى إحساسه بأنه لم يعد صغيرا، ومن الناحية الاجتماعية يتأكد اعتراف الأولياء بأنه أصبح كبيرا.

"يعتمد طول فترة المراهقة على ظروف المجتمع، لأنه إذا كان من علامات انتهاء المراهقة وصول الفرد إلى درجة النضج، فمن علاماتها أيضا تحقيق الاستقلال بالمعنى الاقتصادي، وبناء على ذلك فإنها تطول في المجتمعات الحديثة والصناعية" (**خولة، السبتي (2004)، ص 26**).

يختلف الباحثون على تحديد بداية المرحلة ونهايتها، وذلك باختلاف الجوانب التي يهتمون بها في دراسة هذه المرحلة، فمنهم من يهتم بالنمو الجسمي والجنسي، ومنهم من يهتم بالنمو النفسي، ومنهم من يهتم بتغير الوضع الاجتماعي والأدوار الاجتماعية. "ثمة من يحددون بدايتها بسن الثالثة عشر، ويطلقون عليها حتى سن الواحدة والعشرون على الأقل، وهناك من يبدأها بالرابعة عشر ويحدد فترتها الأولى بنهاية الثامنة عشر، ويصل بفترتها الثانية (المتأخرة) إلى سن السابع والعشرين (...) بل إن عند بعض الباحثين الذين يبدءون بها عند الخامسة عشر يصلون بنهايتها إلى حدود الثلاثين." (**عزت، حجازي (1990)، ص 28**)

"إذا كانت المراهقة تتحدد بدايتها ببلوغ الحمل، فإن نهايتها التي تتحدد ببلوغ السعي تم الرشد أقل وضوحا لأسباب اجتماعية، اقتصادية، ثقافية." (**شحاتة، طه (د.س)، ص 60**)

بينما قسمها زهران إلى ثلاثة أقسام:

- مرحلة المراهقة المبكرة من سن (12-14) وتقابل المرحلة المتوسطة.
- مرحلة المراهقة الوسطى من سن (15-17) وتقابل المرحلة الثانوية.

-مرحلة المراهقة المتأخرة من سن (18-21) وتقابل المرحلة الجامعية. (**خولة، السبتي (2004)،ص26**).

أشكال المراهقة:

"إن فترة المراهقة ليست أزمة بالضرورة لجميع المراهقين فقد يجتازها بعضهم دون معاناة تذكر، في حين يواجه البعض الآخر توترات ومشكلات عديدة" (**خولة، السبتي (2004)، ص 30**).

لا يوجد شكل واحد من المراهقة، لقد قسمها علماء النفس حسب الأنماط السلوكية السائدة في كل جماعة من المراهقين.

- المراهقة المتكيفة: يمتاز هذا النوع من المراهقين بالهدوء، والاتزانالانفعالي، والعلاقة الجيدة مع الآخرين: الأسرة، والمدرسة، والمجتمع.

- المراهقة المنطوية: ينسحب المراهق من الآخرين: الأسرة والأصدقاء والمجتمع، وينطوي على نفسه، ويفضل تأمل ذاته ومشكلاته، لأنه لا يرغب في النشاطات الاجتماعية العامة.

- المراهقة العدوانية: يتسم سلوك المراهق بالعدوانية على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء.

التغيرات الطارئة على المراهق:

حتى يتفهم الأولياء مرحلة المراهقة، لابد من معرفة التغيرات التي تطرأ على المراهق معرفة علمية دقيقة. وبالتالي يتجنب المراهق كل التوترات ويصل إلى سن الرشد بأمان نذكر أهمها:

1/ النفور من العمل:تطرأ على المراهق في هذه المرحلة تغيرات جسدية، يصاحبها نمو سريع في هيكله العظمي وجهازه العضلي، فيعاني المراهق من آلام العظام، ويتسع جهاز دورانه باتساع الشرايين وقوتها، مما يؤدي إلى زيادة ضغط الدم، وقد يحدث ذلك إصابته بالإغماء، أو الصداع، والإعياء. وهذا يؤدي إلى ظهور بعض أعراض التعب والكسل، إنه يتعب لأقل جهد يقوم به في المنزل، وقد يهمل أداء واجباته المدرسية، وقد يتكاسل عن أداء الصلاة.

"وهذا النفور ليس كسلا إراديا، وليس لأن الفرد أصبح غبيا كما يظن أولياء الأمور، وإنما نتيجة للنمو الجسمي السريع الذي يفوق طاقته" (**شحاتة، طه (د.س)، ص12**).وعليه لابد ألا يلام المراهق من طرف الأولياء، ولكن يشجع ويطلب منه أداء أعمال بسيطة وسهلة يمكن أن ينجح في تأديتها، ولابد من حثه وتشجيعه على العمل والإنجاز، وملء فراغه بما هو مفيد من الأعمال."تشجيعه على النجاح في (...) المواقف العملية التي يخافها أو يفشل فيها" (**شحاتة، طه (د.س)، ص86**).

2/ الرغبة في الإنعزال:تتجه قدرات المراهق العقلية نحو الاكتمال، حيث يُظهر ميولا ورغبات خاصة به، فينسحب في هذه المرحلة من رفقاء الطفولة، وكذلك ينعزل وينسحب من نشاطات الأسرة، قد يرفض زيارة الأقارب، أو الذهاب مع أفراد أسرته إلى الأماكن العامة، لذلك لابد أن يوجهه الأولياء نحو جماعة جديدة من المراهقين الذين يشترك معهم في نفس الميول، أو إشتغاله بأعمال يتشارك فيها مع أفراد أسرته، لابد من "أن نشغل الصبي بأعمال تستلزم وجوده

مع الأسرة، وقد نسمح له بالمكوث وحيدا أحيانا على أن لا تطول مدة العزلة" (**شحاتة، طه (د.س)، ص12**).

3/ عدم الاستقرار:تنمو لدى المراهق الرغبة في الاستطلاع، الاستكشاف، والمغامرة، فيتغير ميوله من فترة لأخرى، ومع انتقاله من نشاط إلى نشاط جديد، حسب رغبته وميوله الجديد، فإنه لا يشعر بالرضا على هذه الأنشطة، ويصاحب هذا الشعور مشاعر القلق والتوتر. "تستثير التحولات الخطيرة والأوضاع التي تترتب عليها حاجات جديدة لدى الشاب، إذ يقلقه ويزعجه كونه أصبح شخصا آخر مختلفا عما كان عليه منذ سنوات قليلة (...) إذ تضايقه بعض الأفكار ولخواطر والرغبات الجديدة التي خلقها فيه النمو." (**عزت حجازي (1990)، ص 33**)

"حبذا لو ساعد الآباء والمربون المراهق على تحديد ميول جديدة، وذلك بتوفير فرص أمامه لممارسته مجالات مختلفة من العمل والنشاط" (**شحاتة (د.س)، ص130**).

4/ الرفض والعناد:باكتمال نمو المراهق العقلي وملكه للنقد، يتوقف من تقبل الأفكار، والمبادئ التي يقدمها له الأولياء فيتميز برفضه ومخالفته، أو معاداته لبعض أفراد أسرته والمجتمع عموما، لذلك نراه مهموما حزينا، حيث يظهر حزنه للآخرين.

"في المنزل يكون غيورا من إخوته، وناقدا لهم، فيسبهم ويتعارك معهم دون سبب واضح، ويعاند عن قصد ويجادل أفراد الأسرة، لمجرد إثارة المتاعب" (**شحاتة (د.س)، ص 13**).ومع انتهاء فترة المرحلة سوف ينضج سلوكه الاجتماعي،

ويصبح أكثر تعاونا مع الآخرين، لذلك ينبغي على الأولياء أن يتقبلوا نقده لهم وفي حالة ما إذا كان صائبا، يجب عليهم أن يعدلوا من سلوكهم وتصرفاتهم، ويشكرونه على ذلك ولا يدخلون معه في صدام.

5/ مقاومة السلطة:تتسم هذه المرحلة بأكبر مقدار من النزاع بين الأولياء والمراهق، فيسعى المراهق إلى مقاومة كل نوع من أنواع السلطة، وكلما تبوء مقاومته بالفشل، يزداد عناده، وعندها قد يلجأ إلى الانسحاب والعصيان، وحتمية هذا التصرف هو إزعاج الآخرين.لذلك لابد ألا تكون أوامر الأولياء حازمة وحادة، لأن معظم العناد موجه إليهم خصوصا الأم، ولابد من غض الطرف أحيانا، أو الاستعانة بالأب أو بالأخ الأكبر لتوجيهه. "يجب أن يدرك الآباء والأمهات أن ظاهرة المقاومة والتصارع التي تحدث بينهم وبين أبنائهم المراهقين والمراهقات، هي مقاومة وتصارع بين قيم جيلين، وليست برهانا على كراهية الأبناء والبنات لهم بعينهم." (**يوسف، أسعد (د. ت)، ص 96**)

6/ نقص الثقة بالنفس:في هذه المرحلة تقل ثقته بنفسه، يشك في قدراته، ويحس أنه أقل كفاءة من غيره، فينتج عن هذا الوضع عناده، ورفضه أو اعتذاره عن القيام بالأعمال المطالب بها، وذلك نتيجة خوفه من العجز على تأديتها على أحسن وجه.

تتلخص الأسباب المؤدية لنقص ثقة المراهق بنفسه في:

- القابلية الشديدة للتعب، نتيجة التغيرات الجسدية والنمو السريع.
- الضغوط الاجتماعية المطالبة للمراهق باستمرارأداء الأعمال التي لم يكن يؤديها من قبل.

- نقد الأولياء لكيفية أداء المراهق لأعماله، أو عدم أدائها.

حتى يستعيد المراهق ثقته بنفسه، لابد من تشجيعه، والثناء عليه في حالة نجاحه في أداء العمل المطالب به. ويؤدي هذا التشجيع إلى إشباع حاجته إلى النجاح، وحاجته إلى التقدير. "إشعاره بأنه شخص مرغوب فيه دائما، وموفق في عمله غالبا، ويتعلم من أخطائه القليلة." (**شحاتة (د.س)، ص 87**).

"يحتاج المراهقون إلى تقدير الذات، وتحقيقها حتى يتسنى لهم أن يتقبلوا ذواتهم، مما يؤدي إلى قبول الآخرين." (**رواية، شتا (2006)، ص232**).

7/ الخجل:يتميز المراهق في هذه المرحلة بالخجل، إنه يخجل من شكل جسده، ويتخيل أن كل الناس ينظرون إليه. "لابد أن يفهم البالغ أن هذه التغيرات طبيعة، حتى يتكيف معها، وأنها دليل الرجولة أو الأنوثة." (**شحاتة طه (د.س)، ص 79**).

فعليه أن يتقبل التغيرات الطارئة على جسده، وأن يدرك أن لديه إمكانيات جسدية قد تكون غير موجودة عند الكثير، وأن هذه التغيرات تناسب دوره ومكانه.

"الشعور بالخجل هو نتيجة مباشرة لطبيعة المرحلة التي يمر بها وما يطرأ عليه من تغيرات جسمية واجتماعية وعقلية وانفعالية" (**خولة، السبتي (2004)، ص 79**).

إن شعور المراهق بالخجل الشديد أمام الجميع ما عدا جماعة رفاقه، يعطي انطباعا حسنا لدى الآخرين، ولكن تنقصه الثقة بنفسه لتحقيق ذلك.

8/ الاهتمام بمسائل الجنس:يؤدي نمو الأعضاء الجنسية للمراهق اهتماما بالغا بمسائل الجنس، إنه يفكر فيها ويحاول فهم كل ما يدور حول الموضوع وأن

يجد إجابات عن كل تساؤلاته، فيقرأ في بعض الكتب، أو يلجأ إلى وسائل الإعلام لعله يجد تفسيرا لما يشغله، ولكن في غالب الأحيان يلجأ إلى مصادر غير دقيقة كجماعة الرفاق، أو الأفلام الهابطة حتى يشبع نهمه، وقد يؤدي به إلى بعض الانحرافات الجنسية. فعلى الأولياء في هذه الحالة الإجابة على الأسئلة التي يطرحها المراهق والتي تخص الحياة العاطفية والحياة الجنسية على السواء وتكون الإجابة واضحة وتوافق مراحل النمو الجسدي والعاطفي للمراهق. فالجنس في المجتمعات العربية يعد من المحرمات فلا يتعرض له الأولياء مع المراهق "من هنا تلهب التحولات الجديدة التي يأتي بها النضج الجنسي خيال الشاب، وترهق عقله الأسئلة الكثيرة التي تثيرها هذه التحولات، دون أن يجد من يساعده في الفهم فضلا من تقديم العون للتصرف السوي." (**محمد، كنعان(2003)، ص 87**). فالسلوك الجنسي للمراهق "لا يصدر –بالضرورة– عنالانفلات الذي يصوره بعض الكبار، ولا طلب اللذة الذي يفوقهم الكبار فيه، وإنما هو استجابة لعدد من الدوافع، بعضها غير جنسي." (**عزت، حجازي، (1990)، ص 86**) يشير أن هذا الموضوع يلقى تعقيدا كبيرا عند الإناث أكثر من الذكور، وذلك لضرورة حرصها على عذريتها. من جهة أخرى لابد على الأولياء إشباع المراهق بالقيم الدينية العليا التي تساعده على تجاوز الصراع الذي يحدث بين رغبته الجنسية، وبين قيم المجتمع. فالمراهق يقع في صراع بين تفهم المسائل الجنسية وإشباع الدافع الجنسي وبين المحرمات الاجتماعية مما يؤدي إلى أقسى أنواع الصراع النفسي، والحل الوحيد لهذه المعضلة هو الزواج، ولكن لأسباب اجتماعيةواقتصادية يلجأ المراهق إلى حلول غير سليمة مضرة به مثل

ممارسة العادة السرية. وللتغلب على هذه الرغبات الجامحة لا بد من إتباع قواعد الدين "إن المراهق يلتمس مخرجا يحقق له الشعور بالأمن (...) فهو ينظر إلى الدين على أنه طريق إلى الخلاص والتغلب على حل مشكلاته اليومية، لا على كونه وسيلة تحقق له الحصول على جائزة مادية أو يكسب بها رضا والديه." **(ثائر غباري، خالد أبو شعيرة (2009)، ص261)**

دور الأسرة في تربية المراهق:

تعد الأسرة المحضن الذي ينشأ فيه الطفل والمراهق، فالمعاملة الوالدية لها تأثير كبير على سلوك المراهق. "الواجب ألا يحمل الآباء والأمهات المواقف أكثر مما تحتمل فيظنون أن أبنائهم وبناتهم قد أصابهم العقوق." **(يوسف، أسعد (د.س)، ص96)**

أولا: يجب أن يعامل المراهق على أنه شخص ناضج، يقبل منه إبداء آرائه في كل المجالات، خاصة في الأمور التي تخضه، وتخص أسرته، ومع ضرورة مناقشته بهدوء وتصويبه، وترشيد سلوكه في حالة تعثره أو انحرافه "لا تقتصر وظيفة اجتماعات الأسرة على تبادل الأفكار والمفاهيم، بل تشتمل أيضا على تبادل العواطف ومشاعر الحب والتقارب النفسي" **(يوسف، أسعد (د.ت)، ص110)**. لابد من تفهمه وإظهار الثقة به وبتصرفاته، وأن يَصدقانه ويُصدقانه فيما يقول ويفعل، لابد أن ينصتان له، ويشجعانه على السؤال حتى يصل إلى معرفة كثيرة في وقت يسير، "لدى المراهقين والمرهقات استعداد في الأغلب للاعتراف بالقيود والحدود التي يحددها الأب، ولكن الذي لا يجد له صدى في نفس المراهقين، هو عدم تحديد القيود، فهناك كثير من الآباء غير مستعدين، أو غير مؤهلين،

لتحديد القيود التي يريدون فرضها على أبنائهم، إنهم يصدرون حكما جديدا في كل موقف"(**يوسف، أسعد (د. ت)، ص 30**).

حاجات المراهق:

يجب على الأولياء توفير الحاجات الأساسية الضرورية للمراهق حيث "إن سرعة الجسمية والجنسية والاجتماعيةوالانفعاليةويترتب على هذا التغير ظهور حاجات واهتمامات جديدة، فإن تمكن المراهق من إشباعها مرت فترة المراهقة بهدوء" (**خولة، السبتي (2004)، ص34**).

1/ الحاجات الجسمية: تتمثل في الحاجات الأولية والأساسية الواجب إشباعها مثل: الطعام، والشراب، واللباس. ونتيجة التغيرات الجسدية التي تطرأ على المراهق حيث تنمو أعضاء جسده، وحتى تقوم بوظائفها كاملة، وحتى يعافى جسده من الأمراض، فهو يحتاج إلى أغذية متنوعة وصحية، وإلى أشربة صحية كذلك.

"تنمو معدته وتزداد سعتها، مما يترتب عليه زيادة شهية الشراب للطعام شرهه بمعنى ما". (**عزت، حجازي (1990)، ص 30**).

وقد تصاحب الشراهة للطعام والشراب، تغيرات واسعة في عاداته ورغباته في الأكل، وفي التذوق. ربما يقبل على أطعمة بعينها لم يكن يسمح له بتناولها من قبل، وقد يرفض أخرى. ويحدث هذا تأكيدا على احتياجات جسده النامي، والطاقة التي يحتاج إليها حتى يقوم بوظائفها الفيزيولوجية، ومن جهة أخرى يؤكد المراهق على استقلاله وممارسته لاختياراته. فعلى الأولياء أن يتفهموا هذا الوضع

الجديد، ويتركوا للمراهق حرية اختيار الأطعمة التي يقبل عليها، وفي حالة رفضه لابد من غض الطرف عن هذا التصرف.

بينما في المناسبات يمكن للأولياء أن يدعوا ابنهم المراهق إلى الأكلفي المطاعم خارج فضاء البيت، فهذا الفعل يسعده ويشعره بحب أولياءه له، وبالأمن أيضا.

أما فيما يخص الملبس في هذه السن يمر المراهق بتغيرات نفسية وعقلية واجتماعية عاصفة حيث يبدأ بالاعتناء بجسده، ومظهره الخارجي المتمثل في اختيار الملابس، والألوان وتسريحات الشعر ... وهنا قد يحدث صدام بين الأولياء والمراهق كونهم لا يرضون لهذا التصرف. "يشير الشكل الخارجي للمراهقين غضب الكبار منذ أقدم العصور، توجد لدى المراهقين موضتهم الخاصة، وهذه الموضة لا يحددها المراهق نفسه، وإنما تحدد بما يرتديه أقرانه من حوله، ولا وجود لأية مشكلة حينما تلبس على الموضة" (**ديلا، ينيكييفا (2001)، ص 30**).

تشهد مرحلة المراهقة تضج الجنسي بظهور المظاهر الجنسية، الأولية والثانوية فيؤثر استيقاظ الرجولة في المراهق الأنوثة في الفتاة، فيميل كل منهما إلى الجنس الآخر "تصبح هذه العلاقات مركز اهتمام خاص في حياتهم، تشغلهم أكثر وتعيش أطول" (**عزت، حجازي (1990)، ص33**).

"يستلزم النضج الجنسي نوعا من التكيف مع مشكلات الجنس، فهمها والتوصل إلى مدخل سليم أو صحي لحلها" (**عزت، حجازي (1990)، ص83**).

يحدث بذلك ميول للطرف الآخر بغية الإشباع الجنسي فيصبح من أعلى اهتمامات المراهق هو العثور على رفيق حتى يجد ضالته، ويؤدي هذا إلى زيادة

اعتناء المراهق بهندامه فهو يحاول الظهور بمظهر الراشد، فيختار أجمل الملابس والزينة، وتؤثر خبراته العاطفية على نتائجه الدراسية إيجابا أو سلبا علما أن هذه العلاقات العاطفية الأولى لا تقوم على دقة الاختيار كما يفعل الراشدون عندما يريدون الزواج.

"فتصرفات الشباب في هذا المجال تجارب أولية في ميدان جديد عليه تصدر عنه أحاسيس غامضة غير محددة" (**عزت، حجازي(1990)، ص 84**).

يغلب على هذه العلاقات الرومانسية، المثالية وغالبا ما تجابه بالتحريم الديني. على الأولياء تعزيز الوازع الديني للمراهق حتى يتجنب المشاكل العاطفية التي تؤثر على مستقبله.

2/ الحاجة الاجتماعية (جماعة الرفاق):

إن جماعة الرفاق هي أصدقاء المراهق المقاربين له في السن، وهي جماعة تشترك معه في أمور كثيرة، من أهمها التشابه في التحولات الجسدية، النفسية، العقلية، والاجتماعية، والتشابه معه في المعاناة والمشاكل، والتشابه في مواقفهم تجاه الكبار، والتشابه في المرحلة الدراسية وكذلك مكان الإقامة. "مجموعة الرفاق بالنسبة للمراهق بمثابة جسر يعبر بواسطته من أسرته إلى مجتمعه الكبير، فالمراهق يسعى لتكوين علاقات اجتماعية سليمة مع أصدقائه" (**خولة، السبتي (2004)**). وكذلك "إن صداقات المراهق تقوم على أساس من الفهم المتبادل للمشاكل التي يواجهونها، والمتاعب التي يلقونها، والأسرار التي يتناقلونها (...) تلك المشاكل والمتاعب والأسرار التي يعتقد المراهقون أن الآباء لا يفهمونها الفهم الصحيح ولا يقدرونها التقدير المناسب" (**محمد، إقبال(2006)، ص44**)

يتحمس المراهق لجماعة الرفاق، وينتقد بشدة من هم خارجها، ويتأثر بهم أكثر من تأثره بالكبار، حيث يتعلم منهم الكثير، ويتبادل معهم الآراء والخبرات. إن جماعة الرفاق وسيلة من وسائل إثبات الذات بالنسبة للمراهق. فمن الضروري معرفة الأولياء جماعة الرفاق التي ينتمي إليها ابنهم المراهق، حتى يعرفوا من هم؟ وكيف يتصرفون خارج إطار الأسرة؟ "لابد على الوالدين من أن يتتبعا أحوال أولادهما، بل عليهما أن يسألا عمن يعاشرون من الرفقة والأصحاب، وإلى أين يذهبون، وأن يحذرا دائما من معشر السوء" (**محمد، كنعان (2003)، ص57**).وعليه من الضروري بالنسبة للأولياء معرفة جماعة الرفاق، التي ينتمي إليها المراهق، حتى يعرفون من هو؟ وكيف يسلك وهذه الجماعة؟ لابد أن تتميز جماعة الرفاق باحترام العمل والجد، وتدفع المنتمي إليها إلى الاجتهاد حتى يحتفظ بعضويته داخلها، وربما الحصول على مكانة مرموقة، ويتم ذلك حسب حرصه، جده، وحزمه بداخلها. "يقضي المراهق كثيرا من وقت فراغه خارج أسرته (...) ويتزايد تأثير الأقران، ويصبح في سنه نموذجا للتقليد". (**ديلا، ينيكيفا (2001)، ص17**).

في حالة ما اتضح أن جماعة الرفاق المختارة من طرف المراهق تسلك سلوكا منحرفا قد تضر به، لابد من محاولة التقليل من فرص اللقاء بهم، وتشجيعه على مصاحبة غيرهم الأحسن منهم ذوي السلوك الجيد. وتشجيعه على أن يستخدم عقله، وينتقد ما يرى منهم أو يسمعه وذلك يؤدي بالتدرج لتغييرهم ولا تأمره بتجنبهم فإنه لن يفعل ذلك.

التوصيات:

إن أفضل الإجراءات لمساعدة المراهق على اجتياز المرحلة بأقل ألم وقلق ممكنين، ويبلغ مراتب الراشدين وتفتح أمامه أبواب الحياة. ينبغي على الأولياء تفهم مرحلة المراهقة التي يمر بها ابنهم المراهق وذلك بإتباع التوصيات التالية:

1. التعرف على التغيرات الجسدية النفسية، العقلية، والاجتماعية التي تطرأعلى المراهق.
2. التعرف على الحاجات الضرورية الموافقة للتغيرات الحاصلة للمراهق.
3. التعرف على المشاكل التي تواجه المراهق عموما، والمشاكل الأسرية خصوصا.
4. التعرف على كيفية معالجة المشاكل الطارئة على المراهق.
5. تفعيل العلاقة التي تربط بين ابنهم المراهق مع جماعة الرفاق.

قائمة المراجع:

1. أسعد، يوسف (دون تاريخ). **رعاية المراهقين**، القاهرة: مصر، دار غريب.
2. إقبال، محمد (2006).**المراهق**، عمان: الأردن مكتبة المجتمع العربي.
3. حجازي، عزت (1990). **الشباب العربي ومشكلاته**، الكويت: عالم المعرفة.
4. شتا، راوية (2006). **حاجات المراهقين الثقافية والإعلامية**، مصر: الإسكندرية مركز للكتاب.
5. شحاته، طه (دون تاريخ). **أبناؤنا في مرحلة البلوغ وما بعدها**، مصر: شركة سفير، حلوان.
6. غباري ثائر، أبو شعيرة خالد (2009). **سيكولوجية النمو الإنساني بين الطفولة والمراهقة**، عمان: الأردن، مكتبة المجتمع العربي.

7. كنعان، محمد (2003)**أزمات الشباب أسباب وحلول**، بيروت: لبنان، دار البشائر الإسلامية.
8. ينيكييفا، ديلا (2001) **علم النفس العملي للمراهقين**، ترجمة/ مصطفى دليلة، سوريا: دار الحوار اللاذقية.
9. السبتي، خولة (2004)" **دراسة وصفية على عينة من الطالبات السعوديات في مرحلة المتوسط في المدارس الحكومية في مدينة الرياض"، رسالة ماجيستر**السعودية.