

حقيبة علم النفس
(٠٤ - ٠٧)

خصائص وحاجات في علم نفس النمو
المراهقة
"الجزء الأول"

الفهرس

الموضوع	الصفحة
دليل الورشة	٤
مقدمة	٥
أولاً: تعريف المراهقة	٧
ثانياً: متى تبدأ مرحلة المراهقة؟ ومتى تنتهي	٧
ثالثاً: الفرق بين المراهقة والبلوغ	٨
رابعاً: خصائص النمو في مرحلة المراهقة المبكرة والمتوسطة والمتأخرة	٩
خامساً: حاجات مرحلة المراهقة بشكل عام وكيفية تلبيتها	٢٥
سادساً: أهم الحاجات النفسية للأطفال خلال مرحلة الطفولة المبكرة	٢٦
سابعاً: تطبيقات تربوية مساندة	٢٨

دليل الورشة

مقدمة

مرحلة المراهقة

- أولاً: تعريف المراهقة:
- ثانياً: متى تبدأ مرحلة المراهقة؟ ومتى تنتهي؟
- ثالثاً: الفرق بين المراهقة والبلوغ
- رابعاً: أبرز خصائص النمو في مرحلة المراهقة (لمحة عامة وموجزة)
- جوانب النمو في مرحلة المراهقة:
 - النمو الفسيولوجي
 - النمو الجسدي
 - النمو الحركي
 - النمو العقلي
 - النمو الانفعالي
 - النمو الاجتماعي
 - النمو الأخلاقي
 - النمو الديني
 - النمو الجنسي

- خامساً: حاجات المراهقة بشكل عام - كيفية تلبيتها - الجهات المؤثرة.
- حاجات المراهقين الأساسية بشكل مفصل
- سادساً: تطبيقات تربوية مساندة

مقدمة

مراهقون ومراهقات...، متطلباتهم كثيرة، وسلوكياتهم محط أنظار الجميع وغالبا غير مرضية، فلا الأهل بشكل عام راضون عن أبنائهم في هذه المرحلة ولا الأبناء راضون عن آبائهم ومعلميهم ومن حولهم لأن لا أحد يفهمهم، فمن وجهة نظرهم أن لديهم الحق في اتخاذ ما يريدون من قرارات ومن حقهم تنفيذ مطالبهم، وبالنسبة للأهل فإن المراهق هو ابنهم الصغير الكبير الذين يرون أنه يكبر جسديا ولكن حرصهم وخوفهم عليه من البيئة المحيطة ومن نفسه تؤدي بهم إلى معاملته كطفل صغير يجب أن يطيع أو بالعكس فبعض الأهل يعترفون بحق ولدهم المراهق فيطلقون له العنان بحجة أنه كبير وأصبح مسؤولا وبالتالي يقع في مشاكل عدة. بشكل عام إن الأهل والمدرسة والمجتمع يلوم المراهق نفسه ويريد نسخة عنه وعن جيله بالرغم من الاعتراف بجميع عوامل التغيير إلا أن المراهق يجب عليه بنفسه أن يكون إنسانا صالحا وأن يستمع للنصائح ويلتزم بها، دون أن يتم تفهم حاجاته ورغباته وتوجيهه بالشكل المناسب مع مراعاة جميع العوامل المحيطة.

تعد مرحلة المراهقة نتاجا للمراحل السابقة خصوصا في التكوين النفس اجتماعي للمراهق حيث تجسد الشخصية والهوية الذاتية الواضحة للمراهق مقابل غموض الهوية من عمر اثني عشر عاما وحتى الثامنة عشر من عمره والبدء بالإحساس بالألفة مقابل الانعزال من عمر ثمانية عشر عاما وتستمر حتى الخامسة والثلاثين من العمر في حال عدم توفر البيئة النفسية والاجتماعية المساندة والمتفهمة لخصائص المراهق وحاجاته وفق تقسيم أريكسون للمراحل في مجال النفس اجتماعي.

المرحلة العمرية	العمر
* المرحلة الجنينية	من لحظة تشكل الجنين - الولادة
* ما قبل المدرسة تتضمن: - مرحلة الوليد - مرحلة الرضاعة/المهد - الطفولة المبكرة (الحضانة)	من لحظة الولادة - ٦ سنوات: - من الولادة - أسبوعين - أسبوعان - سنتين - سنتان - ٦ سنوات
* مرحلة الطفولة المتوسطة والمتأخرة (المدرسة الابتدائية) وتضمن: - الطفولة المتوسطة / حلقة أولى - الطفولة المتأخرة / حلقة ثانية	من ٦ سنوات - ١٢ سنة - من ٦ - ٩ سنوات - من ٩ - ١٢ سنة
* مرحلة المدرسة المتوسطة والثانوية وتتضمن: - المراهقة المبكرة / المرحلة المتوسطة - المراهقة المتوسطة / المرحلة الثانوية - المراهقة المتأخرة / المرحلة الجامعية/ التعليم العالي	من ١٢ - ١٨ سنة - من ١٢ - ١٥ سنة - من ١٥ - ١٨ سنة - من ١٨ - ٢١ سنة
* مرحلة الرشد المبكرة	من ٢١ - ٣٥ سنة
* مرحلة العمر المتوسط	من ٣٥ - ٦٠ سنة
* الحياة المتأخرة	من ٦٠ فما فوق

مرحلة المراهقة

أولاً: تعريف المراهقة:

- لغويًا: يرجع لفظ المراهقة إلى الفعل العربي (راهقَ) ويعني الاقتراب من الشيء. راهقَ الغلام أي قاربَ الاحتلام والحلم هو القدرة على الإنجاب. ورهقت الفتاة الشيء رهقًا أي قربت منه. فالمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج.
- أمّا في علم النفس، فاصطلاح المراهقة يعني مرحلة الابتعاد عن الطفولة والاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي (مرحلة الرشد والنضج) ولكن ليس النضج المكتمل مع بداية المراهقة لأن الفرد لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى تسع أو عشر سنوات.

- أمّا الأصل اللاتيني للكلمة فيرجع إلى كلمة Adolescentia والفعل يعني "كبر" وتعني التدرّج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي والوجداني والانفعالي. بمعنى آخر المراهقة هي مرحلة الانتقال من الاتكالية إلى الاعتماد على الذات. وهذا يبيّن حقيقةً هامّةً ألا وهي أنّ النموّ تدريجيّ ومستمرّ ومتّصلٌ بحيث لا يكون الانتقال مفاجئًا من مرحلة لأخرى.

ثانيًا: متى تبدأ مرحلة المراهقة؟ ومتى تنتهي؟

- تبدأ مرحلة المراهقة في أوقاتٍ مختلفةٍ ويصعب تحديد نهايةٍ لها، حيث تبدأ بالبلوغ الجنسي وتنتهي بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة.
- البلوغ الجنسي لدى الإناث ما بين (٩ - ١٨ سنة).
- البلوغ الجنسي لدى الذكور ما بين (١٣ - ١٨ سنة).

* مع الأخذ بعين الاعتبار العوامل المؤثرة في البلوغ من حيث طبيعة مناخ المنطقة والعرق، كذلك لظروف الحياة والمستوى الاجتماعي والوراثة وكذا المنشطات الجنسية اثر كبير في تحديد سن البلوغ فمثلا تبلغ الفتيات في المناطق الحارة في سن أصغر من قريناتها في المناطق الباردة وهكذا بالنسبة للعوامل الأخرى. أما بالنسبة لمرحلة المراهقة بشكل عام فقد تمّ التعارف بين علماء النفس على حدود تلك المرحلة وهي بشكل عام تنقسم إلى ثلاثة مراحل هي:

- ١- المراهقة المبكرة (١٢-١٣-١٤) المرحلة المتوسطة - (الإعدادية)
- ٢- المراهقة المتوسطة (١٥-١٦-١٧) المرحلة الثانوية - (النمو الجسمي)
- ٣- المراهقة المتأخرة (١٨-١٩-٢٠-٢١) المرحلة الجامعية - (التعليم العالي- مرحلة الشباب)

ثالثًا: الفرق بين المراهقة والبلوغ:

ومما ذكر أعلاه نلاحظ أن هناك فرقٌ بين المراهقة والبلوغ، فالبلوغ يعني "بلوغ المراهق القدرة على الإنسال، أي اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية وقدرتها على أداء وظيفتها"، أمّا المراهقة فتشير إلى "التدرّج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي". وبناء على ذلك فإن البلوغ هو جانبٌ واحدٌ من جوانب المراهقة، وهو يسبقها زمنيًا وبالتالي فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة.

إن ذلك يشير إلى حقيقةً مهمّة، وهي أنّ النمو لا ينتقل من مرحلةٍ إلى أخرى فجأةً، ولكنّه تدريجيّ ومستمرّ ومتّصلٌ، فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مرهقًا بين عشية وضحاها، لكنّه ينتقل انتقالًا تدريجيًّا، ويتخذ هذا الانتقال شكل نموّ وتغيّرٍ في جسمه وعقله ووجدانه.

خصائص وحاجات في علم نفس النمو

والجدير بالذكر أنّ وصول الفرد إلى النضج الجنسي لا يعني بالضرورة أنّه قد وصل إلى النضج العقلي، وإثما عليه أن يتعلّم الكثير والكثير ويستفيد من جميع خبراته ليصبح راشداً ناضجاً.

وللمراهقة أو المراهق نموّ المتفجّر في عقله وفكره وجسمه وإدراكه وانفعالاته، ممّا يمكن أن نلخصه بأنّه نوعٌ من النموّ البركاني، حيث ينمو الجسم من الداخل فسيولوجياً وهرمونياً وكيمياوياً وذهنياً وانفعالياً، ومن الخارج والداخل عضوياً وأكثر ما يميز هذا النمو البركاني هو ثورة الانفعالات التي يعبر فيها عن كل رغباته وحاجاته خصوصاً في مرحلتي المراهقة المبكرة والمتوسطة.

رابعاً: أبرز خصائص النموّ في مرحلة المراهقة (لحّة عامّة وموجزة)

تُعَدُّ فترة المراهقة من أهمّ مراحل النموّ لأنّها على درجة كبيرة من الأهميّة في التكوين الشخصي للفرد وتتميّز خصائص مرحلة المراهقة بالانتقال تدريجياً بالمراهق من مرحلة تتّصف بالاعتماديّة إلى مرحلة تتّصف بالاستقلاليّة في جميع النواحي استعداداً للعب دور رئيسيّ في منظومة المجتمع. من أهمّ مميزات هذه المرحلة:

- النمو الواضح المستمر نحو النضج في جميع مظاهر النمو وجوانب الشخصية.
- التطور في النمو الجسمي.
- التطور في النمو الجنسي.
- الانفعالات الحادة والعواطف والميل نحو الجنس الآخر.
- الشك والنقد الذاتي والأحاسيس المفرطة.
- التقدم التدريجي نحو النضج العقلي والانفعالي والاستقلال الانفعالي.
- التطور في النضج الاجتماعي والتطبع واكتساب المعايير والقيم الاجتماعية.
- القدرة على تحمل مسؤولية توجيه الذات.

خصائص وحاجات في علم نفس النمو

وبالتالي هي مرحلة حرجة تظهر فيها:

- **الصراعات النفسية:** ما بين سعي المراهق لأن يكبر وبين حاجته لبقى طفلاً صغيراً مدللاً.
- **الضغوطات الاجتماعية:** اختيار واتخاذ القرار بشأن تفكيره وسلوكه ومدى مطابقتهم مع المعايير الاجتماعية.
- **الاختيارات والقرارات:** عليه أن يختار ويتخذ القرارات خصوصاً بشأن المستقبل.
- **ظاهرة البطالة:** استمرارية اعتماده على الآخرين اقتصادياً وجنسياً يمتلك المؤهلات إلا أنه غير مسموح له بممارسة الجنس.
- **الخلط:** يقصد به اختلاف وجهات النظر بين الكبار والمراهقين بخصوص بعض المفاهيم كالسلطة والحرية والنظام... إلخ.

هذا ويمكن استعراض جوانب النموّ في مرحلة المراهقة من خلال التقسيم التالي:

النمو الفسيولوجي		
المراهقة المبكرة	المراهقة المتوسطة	المراهقة المتأخرة
- فترة نمو جسمي سريع.	- يتابع النمو الفسيولوجي تقدمه نحو النضج.	- يتم النضج الفسيولوجي في هذه المرحلة.
- فترة البلوغ الجنسي .	- يثبت عدد ساعات النوم عند ثماني ساعات تقريباً.	- يتم التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصية متكاملة.
- يعود البكور الجنسي (النمو الجنسي السريع) لسرعة النمو الفسيولوجي.	- تزداد الشهية على الأكل.	- تصل الغدد إلى التوازن المطلوب.
- تأخر البلوغ الجنسي يعود إلى نقص في إفرازات الغدد.	- يرتفع ضغط الدم تدريجياً وينخفض معدل النبض قليلاً.	- مع نهاية المرحلة يكون اكتمال نضج الخصائص الجنسية الثانوية عن الجنسين.
- حاجات الإناث تختلف عن الذكور.		

النمو الجسدي		
المراهقة المتوسطة	المراهقة المتأخرة	المراهقة المبكرة
<ul style="list-style-type: none"> - طفرة في النمو الجسدي يستمر عند الإناث حتى ١٨ سنة وعند الذكور حتى ٢٠. - تغير في شكل الوجه. - ظهور البثور على الوجه مع البلوغ. - بروز الأنف بشكل واضح في الوجه. - فروقات واضحة بين الجنسين من حيث النمو الجسدي مثلاً "الذكور أقوى نسبياً من الإناث،..." 	<ul style="list-style-type: none"> - يلحظ النمو الجسدي تباطؤاً في سرعته بشكل نسبي عن المراحل السابقة. - يتضح الاهتمام بالمظهر الجسدي والصحة الجسمية. - زيادة في الطول والوزن. - الحواس تزداد دقة وإرهافاً. - حالة المراهق الصحية في تحسن. 	<ul style="list-style-type: none"> - يتم النضج الجسدي مع نهاية هذه المرحلة. - زيادة طفيفة في الطول لدى الجنسين. - زيادة واضحة بالوزن خصوصاً لدى الذكور. - تكتمل الأسنان الدائمة. - تستقر ملامح الوجه. - يلاحظ تحسن في صحة المراهق.

النمو الحركي		
المراهقة المتوسطة	المراهقة المتأخرة	المراهقة المبكرة
<ul style="list-style-type: none"> - تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً - وانسجاماً، ويزداد نشاطه وقوته. - يزداد إتقان المهارات الحركية مثل العزف على الآلات الموسيقية، الطباعة، وممارسة الألعاب الرياضية. - ترتبط نقص الرغبة في المشاركة بالأنشطة الرياضية بسمات مثل الخجل وعدم تحمل الخسارة والحساسية المفرطة... إلخ. 	<ul style="list-style-type: none"> - تنمو القوة والقدرة الحركية بصفة عامة. - يلاحظ الميل نحو الخمول والكسل. - يطلق على هذه المرحلة "سن الارتباك" حيث أن حركات المراهق غير دقيقة، فقد يكثر تعثر المراهق واصطدامه بالأثاث وسقوط الأشياء من يديه مما يسبب شعوره بالحرج والسبب يعود لطبيعة النمو السريع في مرحلة المراهقة التي تجعل النمو الجسدي يتصف بنقص الاتساق واختلاف أبعاد الجسم وضرورة تعلم حسن استخدام أعضاء الجسم بأبعادها الجديدة. 	<ul style="list-style-type: none"> - تقترب النشاط الحركي من الاستقرار. - تزداد المهارات الحسية الحركية بشكل عام.

النمو العقلي: يزداد النمو العقلي والذكاء في الطفولة المتأخرة، أما في المراهقة فتظهر القدرات الخاصة.

المراهقة المتأخرة	المراهقة المتوسطة	المراهقة المبكرة	
تزداد القدرة على التحصيل ويستطيع المراهق الإحاطة بمصادر المعرفة المتزايدة.	تزداد القدرة على التحصيل وعلى نقد ما يقرأ من معلومات.	تزداد سرعة التحصيل وإمكاناته. ويلاحظ ذلك في القراءة وإمكان تحصيل مواد الهندسة والجبر.	التحصيل
يتبلور التخصص وتوضح خطوات المراهق نحو الاستقرار المهني.	يأخذ التعليم طريقه نحو التخصص المناسب للمهنة أو العمل.	تنمو القدرة على التعلم والقدرة على اكتساب المهارات والمعلومات. ويلاحظ أن التعلم يصبح منطقيًا لا آليًا.	التعلم
– يصل النمو العقلي المعرفي إلى قمة نضجه. – تصبح الميول والمطامح أكثر واقعية.	تتسع المدارك وتنمو المعارف ويستطيع المراهق وضع الحقائق مع بعضها البعض بحيث يصل فهم أكثر من مجرد الحقائق نفسها بل يصل إلى ما وراءها.	ينمو من المستوى الحسي المباشر إلى المستوى المعنوي الذي يمتد عقليًا نحو المستقبل القريب والبعيد.	الإدراك
– ينمو الانتباه في مدته ومداه ومستواه وتزداد معه القدرة على التركيز. – يستطيع المراهق استيعاب مشكلات طويلة ومعقدة في سهولة ويسر. وبالتالي يستطيع حل المشكلات المعقدة أو الطويلة.			
يلجأ المراهق إلى النمط الأسهل له في التذكر.	يظل التذكر المعنوي في نمط طوال هذه المرحلة.	ينمو اعتمادًا على الفهم واستنتاج العلاقات والمتعلقات، وتقوى	التذكر

الحافظة لديه، ويصل نمو التذكر إلى ذروته في نهاية هذه المرحلة.		
تزداد القدرة على التخيل المجرد المبني على الألفاظ، ويتجه من المحسوس إلى المجرد.	تزداد قدرة المراهق على التخيل ويشيع قدراته بالاتجاه للأدب والشعر والموسيقى.	القدرة موجودة والتفاوت في التخيل يعود لنمط المراهق.
ينمو التفكير المجرد وتزداد القدرة على الاستدلال والاستنتاج والحكم على الأشياء وحل المشكلات.	ينمو التفكير المجرد بالإضافة إلى التفكير الإبداعي – الابتكاري والذي يتميز بالجد والتنويع والفيض.	– يطرد نمو التفكير المجرد والتفكير المنطقي والابتكاري. كما تزداد القدرة على الفهم والصياغة النظرية وحل المشكلات المعقدة. – تزداد قدرة المراهق على اتخاذ القرارات. – تزداد قدرته في

			التواصل العقلي مع الآخرين من خلال استخدام أسلوب المناقشة والإقناع.
المفاهيم	تنمو المفاهيم المعنويّة مثال الخير والعدالة ... ، وتزداد القدرة على إدراك مفهوم الزمن خاصّة المستقبل.	يتضح اكتساب المهارات العقلية والمفاهيم اللازمة من أجل أن يكون مواطنا ذو كفاءة.	
نوع القراءات	يدور معظمها حول موضوعات التسلية كما في القصص والفكاهات والموضوعات الطريفة وخاصّة ما يتفق منها مع الميول الخاصّة بالمراهقين، والكتب التي تتناول الشباب ومشكلاتهم والموضوعات الجنسيّة.	- يدور معظمها حول الكتب العامّة التي تزوّدهم بالمعلومات والخبرة في ضوء ميولهم وخبراتهم. - يبرز الميل إلى تدوين المذكرات.	يتضح الميل نحو القراءات المتخصصة أكثر من أي مرحلة سابقة.

النمو الانفعالي	المراهقة المتوسطة	المراهقة المتأخرة
<p>مرحلة الانفعالات العنيفة.</p> <p>انفعالات متهورة لا تتناسب والموقف يصعب على المراهق التحكم بها.</p> <p>يلاحظ عدم الثبات الانفعالي وتقلب سلوك المراهق ما بين سلوك الأطفال وسلوك الكبار.</p> <p>يتضح التناقض الانفعالي نحو نفس الشخص أو الشيء أو الموقف.</p> <p>يلاحظ السعي نحو الاستقلال الانفعالي الذاتي.</p> <p>يظهر الخجل والميول الانطوائية والتمركز نحو الذات.</p> <p>يلاحظ الشعور بالذنب والخطيئة نتيجة المشاعر المتعلقة خصوصا بالجنس.</p> <p>يلاحظ التردد حيث أن الثقة بالنفس تضعف في هذه المرحلة.</p> <p>يكون الخيال خصبا.</p> <p>تظهر أحلام اليقظة بوضوح.</p> <p>يعد الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق. (يحب الآخرين ويحتاج لحبهم) فهو</p>	<p>تأثير النمو الانفعالي في كافة المجالات واضحا في هذه المرحلة.</p> <p>انفعالات قوية يغلفها الحماس.</p> <p>مشاعر الحب تتطور نحو الجنس الآخر.</p> <p>تلحظ الحساسية الانفعالية وصعوبة تحكمه وضبطه للمظاهر الخارجية لحالته الانفعالية.</p> <p>تستمر ثنائية المشاعر والتناقض ما بين المعرفة والسلوك من حيث تطبيق المعايير الأخلاقية والاجتماعية.</p> <p>يلحظ تعرض بعض المراهقين لحالات من اليأس والاكتئاب والإحباط والحزن والانطواء.</p> <p>تزداد مشاعر الغضب والتمرد وثورات الانفعال خصوصا تجاه مصادر السلطة وحين تعرضه للظلم والحرمان والقسوة.</p> <p>شعور المراهق بذاته يزداد.</p> <p>يلحظ شعور المراهق بالخوف خصوصا مواقف الخوف ذات الطبيعة الاجتماعية (مخاوف</p>	<p>المرحلة المتأخرة مع توجه التطور الانفعالي مع نهاية المرحلة نحو النضج والثبات حيث يلاحظ:</p> <p>* القدرة على الأخذ والعطاء</p> <p>* القدرة على المشاركة الانفعالية</p> <p>* الواقعية في تفهم الآخرين</p> <p>* الميل نحو الرأفة والرحمة</p> <p>* زيادة الإخلاص والولاء</p> <p>* إعادة النظر في الآمال والمطامح</p> <p>* تحقيق الأمن العاطفي</p> <p>- وقوع المراهق في الحب متضمنا عدة دوافع وانفعالات مثال: الغضب/ التسامح/ النشوة/ الأم/....</p> <p>- تمجيد الأبطال والتزوع نحو المثالية.</p> <p>- تبلور بعض من العواطف الشخصية مثال " الاعتداد بالنفس، العناية بالمظهر، ...</p>

مصدرا لحب البشرية والفضيلة والحق والجمال والمثل العليا إن حصل عليه بالشكل الصحي السليم. - يتنوع الحب ليصل للحب الرومانسي الذي أساسه الإعجاب والاحترام. - تبنى الصداقات على أساس الميول المشتركة والمشاعر المتبادلة.	مدرسية، صحية، أسرية، اقتصادية، خلقية، اجتماعية). - تعدد الطرق الانفعالية في التعبير مثال (العادات العصبية، المشاجرة والعراك، اضطراب الشهية، الانفجارات الانفعالية...).
--	--

النمو الاجتماعي	المراهقة المتوسطة	المراهقة المتأخرة
المراهقة المبكرة	المراهقة المتوسطة	المراهقة المتأخرة
- يلاحظ تغيرات كثيرة في النمو الاجتماعي كما يحاول المراهقون والمراهقات اكتساب الصفات المرغوبة وتجنب الصفات غير المقبولة. - استمرار تعلم وتقبل القيم والمعايير الاجتماعية من الجهات المؤثرة. - يظهر الاهتمام بالمظهر الشخصي خصوصا لدى الفتيات. - تكثر الأحاديث بين المراهقين بغض النظر عن ملائمة المكان والزمان. - محور التواصل الاجتماعي الأحداث والعلاقات الاجتماعية والمواعيد الغرامية مع الجنس الآخر (لقاء/ اتصال/...).	- يتضح سعي المراهق لتحقيق المستوى المطلوب من النمو الاجتماعي. - يلاحظ الميل نحو مساهمة الجماعة ومساعدة الآخرين والمشاركة بالأعمال التطوعية. - يبدو الشعور بالمسؤولية الاجتماعية "الاهتمام بالمشكلات الاجتماعية والسياسية ومحاولة فهمها". - يلاحظ الاهتمام باختيار الأصدقاء الذين يشبعون حاجاته الشخصية والاجتماعية كذلك المشاركة بجماعات مختلطة من الجنسين. - يبدي المراهق رفضه لتوجيه الملاحظات وتوجيه النصح له أمام رفاقه. - صداقة المراهقون وتواصلهم مع بعضهم البعض قوي جدا وأحاديثهم مطولة جدا أيضا. - يظهر الميل للزعامة في العديد من المجالات الفكرية والرياضية والاجتماعية ويسعى ليكون	- تنمو القدرة على التواصل الاجتماعي والتصرف في المواقف الاجتماعية بشكل مناسب "ما يسمى الذكاء الاجتماعي". - تلاحظ القدرة لدى المراهق على التنبؤ ببعض من مظاهر السلوك الإنساني. - الاشتراك بالدعابة ومع الآخرين في مرحهم وفي إطلاق النكت وفهمها. - يسعى المراهق لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي فيهم كثيرا باحترام الآخرين له وتقديرهم لجهوده. - يظهر تأثر المراهق بالبيئة الاجتماعية المحيطة به من خلال اكتسابه أو عدم اكتسابه لمجموعة القيم التي اكتسبها منها. - يلاحظ الاهتمام بالأمر السياسية والمؤتمرات الدولية والإصلاح والثورات. - تتضح الرغبة لديه بالمشاركة بالواجب الوطني كالانضمام لأحزاب سياسية أو دينية أو

خصائص وحاجات في علم نفس النمو

دور العبادة.	قائدا في شتى المجالات.	المشاركة بالانتخابات.
- اهتمام بالنكت والحديث عن الجنس أو المبادئ والأخلاق.	- تنمو الاتجاهات نحو العديد من الأمور (النظرة نحو الأجناس/ الأديان المختلفة، التسامح/ التعصب... بشكل يعكس اتجاهات الكبار في بادية الأمر حيث ألما مكتسبة من الوالدين والمربين ومن ثم الأشخاص ذوي التأثير القوي على المراهق (معلم / صديق/ مثل أعلى/...).	- يتضح اعتزازه بشخصيته وتكوين آراء شخصية معتدلة لتتوافق مع المعايير الاجتماعية والتقاليد والقيم.
- يشاهد الميل للزعامة.	- يعكس اتجاهات الكبار في بادية الأمر حيث ألما مكتسبة من الوالدين والمربين ومن ثم الأشخاص ذوي التأثير القوي على المراهق (معلم / صديق/ مثل أعلى/...).	- يلاحظ سعي المراهق بالاستقلال عن أسرته وعن سلطتها بشتى المواقف والأساليب وتختلف شدة هذا السعي والتوجه من أسرة لأخرى بناء على كيفية التواصل ما بين الأهل والمراهق.
- ينمو الوعي الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية.	- يشاهد التذبذب بين الأنانية والإيثارية.	- يلاحظ سعي المراهق بالاستقلال عن أسرته وعن سلطتها بشتى المواقف والأساليب وتختلف شدة هذا السعي والتوجه من أسرة لأخرى بناء على كيفية التواصل ما بين الأهل والمراهق.
- اتساع نطاق الاتصال الاجتماعي وتكوين الصداقات والعلاقات الاجتماعية.	- تظهر الرغبة في مقاومة سلطة الأهل / المعلم... والتحرر من سلطة جميع الراشدين من حوله كما يتوجه المراهق بالانتقاد الشديد للأهل والمعلمين أحيانا.	- يلاحظ سعي المراهق بالاستقلال عن أسرته وعن سلطتها بشتى المواقف والأساليب وتختلف شدة هذا السعي والتوجه من أسرة لأخرى بناء على كيفية التواصل ما بين الأهل والمراهق.
- المنافسة من المظاهر البارزة في مرحلة المراهقة.	- يلاحظ الميل للمراهق لتقييم التقاليد وانتقادها.	- يلاحظ سعي المراهق بالاستقلال عن أسرته وعن سلطتها بشتى المواقف والأساليب وتختلف شدة هذا السعي والتوجه من أسرة لأخرى بناء على كيفية التواصل ما بين الأهل والمراهق.
- يلاحظ النفور والتمرد والسخرية والتعصب وضعف القدرة على فهم وجهة نظرة الكبار وضيق الصدر للنصيحة.	- يلاحظ الميل للمراهق لتقييم التقاليد وانتقادها.	- يلاحظ سعي المراهق بالاستقلال عن أسرته وعن سلطتها بشتى المواقف والأساليب وتختلف شدة هذا السعي والتوجه من أسرة لأخرى بناء على كيفية التواصل ما بين الأهل والمراهق.
- يلاحظ القلق وعدم الاستقرار.	- يلاحظ الميل للمراهق لتقييم التقاليد وانتقادها.	- يلاحظ سعي المراهق بالاستقلال عن أسرته وعن سلطتها بشتى المواقف والأساليب وتختلف شدة هذا السعي والتوجه من أسرة لأخرى بناء على كيفية التواصل ما بين الأهل والمراهق.
- يلاحظ التناقض بين الأقوال والأفعال.	- يلاحظ الميل للمراهق لتقييم التقاليد وانتقادها.	- يلاحظ سعي المراهق بالاستقلال عن أسرته وعن سلطتها بشتى المواقف والأساليب وتختلف شدة هذا السعي والتوجه من أسرة لأخرى بناء على كيفية التواصل ما بين الأهل والمراهق.

خصائص وحاجات في علم نفس النمو

المبادئ والقيم إضافة إلى تكوين فلسفته في الحياة.	- ينتجه البحث في تحديد الذات في ثلاث جهات رئيسية: نموذج يحتذى به، اختيار المبادئ والقيم، تكوين فلسفة الحياة.
--	--

النمو الأخلاقي		
المراهقة المبكرة	المراهقة المتوسطة	المراهقة المتأخرة
<ul style="list-style-type: none"> - يتبع المراهق معتقداته الأخلاقية التي اكتسبها من خلال ما مضى من سنوات عمره. - قد يتأثر سلوك بعض المراهقين بسلوك أقران السوء وصحة السوء. - يلاحظ أحيانا تباعدا بين السلوك الفعلي وبين ما يعرفه من معايير السلوك الأخلاقي المثالي. 	<ul style="list-style-type: none"> - تزداد المفاهيم المتعلقة بالمشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة مثال (الصدق، العدالة، الأمانة، التعاون...) التي تعلمها واكتسبها في المراحل السابقة عمقا وفهما. - يلاحظ العديد من أنماط السلوك غير المرغوب فيها من الغش، الخروج بدون إذن، مشاكسة الجنس الآخر، التخريب، ارتياد أماكن غير مرغوب فيها... إلخ وذلك سببه التأثير بالثقافة الغربية وعدم تفهم الأهل والمربين والمجتمع لحاجات المراهق. 	<ul style="list-style-type: none"> - يقوم المراهق بتعميم المفاهيم الأخلاقية وفقا للمواقف التي يتعرض لها. - تتعدد معايير السلوك الأخلاقي وتعارض فما هو مقبول له قد يكون ممنوعا على غيره. - قد يلاحظ بعض التساهل بالنسبة لبعض معايير السلوك الأخلاقية كالغش مثلا يجد له مبررا واضحا. - تبرز ثقة المراهق بنفسه حول معايير السلوك الأخلاقي بتحديد ما هو صحيح وما هو خطأ على أساس حكمه الشخصي بغض النظر عن المعايير الاجتماعية والدينية. - يكاد المراهق مع نهاية المرحلة أن يصل إلى النضج الأخلاقي المتطابق نوعا ما مع المفاهيم الأخلاقية ضمن المجتمع.

النمو الديني		
المراهقة المبكرة	المراهقة المتوسطة	المراهقة المتأخرة
<ul style="list-style-type: none"> - يلحظ تغير ونمو وتطور في الشعور الديني. - يشاهد ازدواج الشعور الديني وقد يشاهد عناصر متناقضة (الإيمان بالموت مقابل كرهه كنهاية لا مفر منها). - قد تشهد هذه المرحلة تعدد الاتجاهات الدينية (إيمان تقليدي/ الشك/ اليقين/ الإلحاد...). 	<ul style="list-style-type: none"> - يعتبر الدين قوة دافعة خلال فترة المراهقة سواء كان اتجاه الدين إيجابيا أو سلبيا. - يلحظ التفاوت في الجانب الديني وممارسة الشعائر الدينية بين المراهقين. - يتضح دور التنشئة الاجتماعية الدينية السليمة (الصحية) في تحديد الاتجاه الديني للمراهق من خلال مواقفه التي تعبر غالبا إما عن رغبته بالاستقلال عن مجتمعه والتحرر منه ومن كل القيود المفروضة عليه أو عن تنشئة دينية ضعيفة أو قاسية فتظهر بالشك والارتياب في مفاهيم العقيدة الدينية. 	<ul style="list-style-type: none"> - يلاحظ الحماس الديني الذي يأخذ منحى التطرف أحيانا وهذا ما تعمل عليه بعض الجماعات الدينية وتستفيد منه في بعض أعمالها. - اندفاع ديني واجتماعي للمشاركة في الجماعات الدينية أو الأنشطة الدينية. - يلاحظ تعلق المراهق بال- ويشعر معه المراهق بالذنب خصوصا فيما يتعلق بالمشاعر الجنسية. - وجود ارتباط واضح بين النمو الديني والنمو الأخلاقي. - النمو الديني المكتسب في المراحل السابقة يؤثر كثيرا في استقرار المراهق في مراحل حياته وعلى صحته النفسية وبالتالي سلوكه الديني والاجتماعي والأخلاقي..

النمو الجنسي	
المراهقة المبكرة	المراهقة المتوسطة
<ul style="list-style-type: none"> - تتضح الميول والاتجاهات الجنسية. - يشعر المراهق بالدافع الجنسي ويعبر عنه بداية بالإعجاب والإخلاص لشخص من نفس الجنس أكبر سنا كالمعلم والمرشد مثلا وتدرجيا يتحول الميل الجنسي إلى الجنس الآخر فيتعلق بإحدى الجارات، الرفيقات، المعلمات والمراهقات بالعكس الرفيق، المعلم... إلخ . - تمتاز العلاقات الجنسية بين الجنسي بسيادة الروح الرومانسية. - يلحظ الفضول الجنسي وشدة الشغف بالتعرف على حقيقة الحياة الجنسية وكثرة الأسئلة. - قد يلاحظ ممارسة المراهقين للعادة السرية في حال غياب الوعي الديني والفهم من قبل من هم أكبر سنا. - تسود الأفكار الخاطئة بين المراهقين وخصوصا الذكور 	<ul style="list-style-type: none"> - يتجه النمو الجنسي في هذه المرحلة بشكل سريع نحو النضج. عند كل المراهقين فهي مرحلة تمام النضج الجنسي. - زيادة شدة الانفعالات الجنسية وتكون موجهة نحو الجنس الآخر (أحاديث وقراءات وتبادل النكت حول المواضيع الجنسية كذلك مشاهدة المشاهد الجنسية). - يمر المراهق بمرحلة الانتقال من الجنسية المثلية(الاهتمام بنفس الجنس) إلى الغيرية الاهتمام بالجنس الآخر مفاته/ حياته الخاصة وتكون نظرتة فيها الرغبة... مع اتخاذ بعض المراهقين موقفا عدائيا نحو الجنس الآخر وانتقاده بكثرة. - يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بجذب الجنس الآخر وحب الاستطلاع الجنسي. - أخذ المواعيد الغرامية واللقاءات سمة واضحة في هذه المرحلة. - قد يلاحظ عند بعض المراهقين التجريب الجنسي المبكر وذلك

منهم حول النشاط الجنسي.	
<ul style="list-style-type: none"> يعود لقيم الأسرة وعدم تفهمها لحاجات المراهق الجنسية وقمعها دون تفهم ولجوء المراهق لرفقة السوء ووسائل أخرى تشبع حاجاته وإن كانت غير مناسبة دينيا وأخلاقيا. مع نهاية المرحلة يصل المراهق للنضج الجنسي الإيجابي أو السلبي وفقا للمساندة التربوية المقدمة له. 	

المرحلة العمرية	الحاجات	كيفية تحقيقها	الجهات المؤثرة
٢١-١٢	<ul style="list-style-type: none"> - الغذاء الصحي والنوم. - الأمن. - الحب والقبول. - تحقيق وتوكيد وتحسين الذات. - الاحترام والتقدير. - الاستقلال. - الانتماء والمشاركة الاجتماعية - الإنسانية (تحقيق المكانة الاجتماعية). - عقيدة فكرية ودينية واضحة. - الإشباع الجنسي. - النمو العقلي والابتكار. - الحاجة إلى الترفيه والتسلية. - الحاجة إلى المال. 	<ul style="list-style-type: none"> • توطيد علاقة مبنية على الثقة والاحترام. • تدريب على امتلاك الإحساس بالغرضية والكفاية (وضع الهدف والخطوة). • تحمل مسؤوليات عائلية ومزلية. • الاندماج في أعمال اجتماعية أو إنسانية أو جهادية أو رياضية. • بناء المنظومة القيمية والعقائدية. • توفير أجواء مشاركة جماعية في المجال الإنساني والروحي. • تفهم الدوافع الجنسية واعتماد الحوار والصراحة والثقافة الجنسية العلمية. • تفهم قلق المراهق وهواجسه بخصوص المستقبل ومساندته. 	<ul style="list-style-type: none"> - صورة البطل / المثل الأعلى / القدوة - الأبوين إذا كانا في موضع ثقة واعتزاز. - الأقران.

يلاحظ مجموعة من التغيرات التي تتصاحب مع التغيرات التي تحدث مع البلوغ وهي التي تُشكّل حاجات المراهقين، التي غالباً ما تبدو في ظاهرها قريبة من حاجات الراشدين، إلا أنها تختلف عنها بشكل واضح، وأبرز ما يميز حاجات المراهقين أنه مهما سعى المراهق لإشباع حاجاته فإنه يجد صعوبة في تحقيقها بالشكل الذي يطمح إليه. هذا ولكي تساعد المراهق على تلبية حاجاته وتفهم مشكلاته ومساندته في حل مشكلاته فمن الضروري جدا معرفة وتفهم حاجاته الموزعة ما بين حاجات جسمية ونفسية وعقلية واجتماعية، وتحقيق هذه الحاجات يساهم في تحقيق الأمن النفسي للمراهق. ومن أهم وأبرز هذه الحاجات ما يسمى الحاجات الأساسية:

➤ **الحاجة إلى المكانة والتقدير:** تسيطر الأنا الأعلى مع بداية المراهقة فيشعر المراهق بمكانته وقيمه ويحدد هويته الذاتية أيضاً، كما يطمح إلى أن تعترف به جماعته وأن يكون موضع ثقة واحترام الجميع، وأن يتم التعامل معه كفرد راشد كبير يترك أثراً فيمن حوله وجلّ ما يعنيه التخلي عن مكانته كطفل صغير في المجتمع.

➤ **الحاجة إلى الأمن:** يحتاج المراهق في هذه المرحلة للشعور بالأمن في جميع المجالات الجسمية والصحية والنفسية مثال الحاجة إلى " الحياة الأسرية الآمنة، تجنب الخطر والألم، المساعدة في حل المشكلات، الشفاء عند الجرح أو المرض...إلخ".

➤ **الحاجة إلى الحب والقبول:** وتتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة، القبول والتقبل الاجتماعي والانتماء إلى الجماعات أيضاً، إضافة إلى الحاجة إلى إسعاد الآخرين...إلخ.

➤ **الحاجة إلى مكانة الذات:** وتتضمن كل ما يساعد الفرد على تحديد مكانته في نفسه وضمن المجتمع ومنها الحاجة إلى "الانتماء لمجموعة الرفاق، الشعور بالعدالة في المعاملة، النجاح الاجتماعي، الاقتناء والامتلاك، تقليد الآخرين، مساواة رفاق السن باللبس والمظهر المعروف، تجنب اللوم والانتقاد، أن يكون قائدا...إلخ".

خصائص وحاجات في علم نفس النمو

◀ **الحاجة إلى الاستقلال:** يضيّق صدر المراهق بكل الوصايا والنصائح التي توجه له بشكل مباشر من الأهل أو المعلم فينشد الحرية والاستقلال والتحرر من جميع القيود والنصائح المفروضة ليثبت مكانته وقدرته على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار.

◀ **الحاجة إلى الإشباع الجنسي:** مع بداية مرحلة المراهقة التي تبدأ بالبلوغ حيث تظهر حاجة جسدية تولدها إفرازات الغدد التناسلية وتتسبب بحاجة جنسية ملحة تدفع المراهق للاستجابة لها، إلا أنه لا بد لنا من اليقظة والتنبه حيث أن بعض المراهقين لديهم طبيعة تهم بالقيم والمعتقدات الدينية والقوانين والتقاليد فتخف هذه الحاجة الملحة بهذه الطريق، والبعض الآخر قد يستجيب لإحاحه الجسدي بشكل عشوائي، وعلى كل شخص يتواصل مع المراهقين أن يتفهم حاجاتهم ورغباتهم الجنسية ويقدم التربية الجنسية الصحية السليمة تفادياً لم قد ينتج عن استجابة المراهق العشوائية لهذه الحاجة أو كبتها بشكل غير سليم.

◀ الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات

◀ **الحاجة إلى العقيدة الفكرية:** في مرحلة المراهقة، تفتّح قدرات المراهق العقلية، وتتوّج خبراته، وينتقل بتفكيره من التعلّق بالمحسوس إلى المجرّد، ويرافق ذلك كلّ: ثقة بالنفس، وسعة في الأفق، وقدرة على الفهم، فينطلق للبحث عن فلسفة فكرية تقنع عقله وترضي وجدانه، وتستجيب لميوله، فيظهر اهتماماً بسر الكون والحياة، فيطرح أسئلة عن الله والموت والسلامة والاحتماع وغيرها. وأثناء بحث المراهق عن عقيدة تؤكّد ذاته تميزه عن غيره، نرى البعض (من لم تتوفر له رعاية ثقافية وروحية مسؤولة) يمر بحالة صراع، يتأرجح فيها بين الإيمان والكفر، والشك واليقين، هذا الواقع هو ما تستغله مختلف الأحزاب العقائدية. في هذه المرحلة يشعر المراهق بأنّه أصبح في منزلة الرجال، على هؤلاء أن يستمعوا إلى كلامه، ويحترموا آراءه، وحتى يؤكّد ذلك نراه يقلّدهم في بعض أفعالهم:

خصائص وحاجات في علم نفس النمو

- قد يلجأ المراهق إلى التدخين، ولبس الكرافتة (ربطة العنق)، وتقليد الموضة على أشكالها ...

- والمراهقة قد تعتمد إلى وضع مساحيق التجميل، ولبس الخداء ذي الكعب العالي، وتقليد الموضة على أشكالها...

ولتأكيد مكانته أكثر، نجده يحرص بحساسية على أن لا يتعامل معاملة الأطفال، أو يطالب بأعمال هي من شأن الصغار، إنّه يضع كرامته في الواجهة، ويبيّن علاقته مع الآخر على أساس ذلك.

بالإضافة إلى هذه الحاجات الأساسية، هناك العديد من الحاجات التي يسعى المراهق على تلبيتها في هذه المرحلة العمرية مثل الحاجة على: الحب، الأمان، المشاركة الاجتماعية، إثبات الذات،....

سادساً: تطبيقات تربوية مساندة:

- تفهّم طبيعة النمو بجميع أشكاله بهذه المرحلة.
- استثمار طاقة المراهق في أوجه النشاطات الرياضية والثقافية والعلمية والاجتماعية داخل المدرسة .
- تلبية احتياجات المراهق المادية والنفسية والعقلية والاجتماعية .
- مساعدة المراهق بتوضيح أهدافه وموازنة طموحاته مع الواقع .
- تعزيز المفهوم الإيجابي للذات لدى المراهق خاصة فيما يتعلّق بمفهوم الذات الجسميّة ومساعدته على تفهّم طبيعة النمو السريع والتغيرات الجسدية .
- المحافظة على خصوصيّات المراهق، وعدم توجيه النقد الذي يسبّب تهديداً لكيانه ونموّه

- توفير جو من الطمأنينة ودعم المراهق لممارسة نشاطاته حسب ميوله واهتماماته .
- من الضروري اتفاق الوالدين على أساليب التعامل مع المراهق كي لا يقع المراهق في حيرة انتهاج الديمقراطية الموجهة والابتعاد عن التسلط والشدة أو الدلال المفرط .
- ضرورة تقديم المعلومات الجنسية عن طريق الأسرة لكي لا يستمد المعلومات عن طريق الكتب وغيرها من المصادر الغير موثوق بها .
- تحسّس المشاكل قبل حدوثها وتفعيل طرق الوقاية كملاحظة أي تغيير سلبي على عادات المراهق اليومية ومعالجته بهدوء وصبر .
- على الأهل مد جسور التواصل والتعاون مع المدرسة بصورة مستمرة للوقوف على مستوى التحصيل المدرسي وسلوكيات أبنائهم وتخطي أية مشكلة بأمان .
- مساعدة المراهق على التخلص من الاستغراق الزائد في أحلام اليقظة .
- تنمية الثقة بالنفس لتهديب الانفعالات من أجل تحقيق التوافق الانفعالي السوي .
- إشغال وقت الفراغ بالمفيد من الأعمال والهوايات .
- توفير النموذج السوي من خلال أفراد الأسرة للاقتداء بهم .
- مساعدة المراهق في تحديد فلسفة ناجحة في الحياة وهنا يلعب الدين دوراً هاماً حيث يوفر للفرد حلولاً جذرية لا يشوبها الشك لكل ما يواجهه الفرد من تساؤلات ، وهذا يوفر الوقت والجهد على المراهق ويجنبه الأخطاء أثناء عملية البحث من أجل الانتقاء واختيار الأفضل من الأفكار .
- إتاحة الفرص للمراهق لممارسة المسؤوليات الاجتماعية لمساعدته على الاندماج في المجتمع
- فتح باب الحوار مع المراهق بعقل متفتح وتقبل آرائه ومناقشته حول موضوعاته الهامة ، بدلاً من استخدام أسلوب الزجر أو الوعظ والإرشاد قال تعالى " فيما رحمة من الله لنت لهم ولو كنت فظاً غليظ القلب لانفضوا من حولك "

- الاهتمام بالتربية الاجتماعية في الأسرة وترسيخ القيم الروحية والخلقية والمعايير السلوكية التي تساعد المراهق على تحقيق الانسجام مع المجتمع .
- تشجيع التعاون بين أفراد الأسرة .
- إعطاء المراهق الفرصة والحرية في اختيار أصدقائه مع توجيهه إلى أسس الاختيار السليم والتعرف على مدى سلامة المعايير الاجتماعية السائدة في المجموعات والشلل التي ينضم إليها .
- احترام رغبة المراهق في التحرر والاستقلال دون إهماله مع مراعاة توجيهه بشكل غير مباشر وعدم إشعاره بفرض الإرادة عليه .
- ترسيخ القيم الروحية والخلقية والمعايير السلوكية التي تساعد المراهق على الانسجام مع المجتمع متمثلاً في فتح أبواب الثقافة و النشاطات المكتبية والتركيز على نماذج من الشخصيات الإسلامية التي تعزز هذا الجانب .
- احترام وجهات نظر المراهق وتقبلها ومناقشتها معه لتعديل مفاهيمه الخاطئة وتدعيم السليم منها .