معلومات عن العلاقات الأسَريّة الوثيقة:
نمـوّ الفتيان والفتيات في سن المراهقة

قد تكون مرحلة المراهقة مرحلة حساسة وصعبة حيث يمرّ الشبان فيها بتغييرات هائلة من الناحية الجسدية والعاطفية والنفسية. والأمر الذي يساعد الوالدين هو أن يتفقهّموا سلوك أبنائهم وردود فعلهم المتوقّعين خلال هذه السنوات.

التحوّل من طفل إلى شخص بالغ: المراهقة

في بعض البلدان يعتبر الشبان والفتيات بإنهم قد أصبحوا بالغين بمجرّد مرورهم في سن البلوغ. فيبدأون بالعمل وقد يتزوجون ويصبح لديهم أطفال.

فينتقلون مباشرة من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد ويؤدون أدوار البالغين ويتحملون نفس المسؤوليات التي يتحملها آباؤهم وأمهاتهم.

طريقة التفكير في الحضارة الغربية

في *المجتمع الغربي* يعتقد الناس بإن الأطفال يبقون بحاجة لعدة سنوات بعد بدء سن البلوغ لكي ينموا كلياً ويصبحوا راشدين.

ونسمي هذه المرحلة بين سن البلوغ وسن الرشد بـ"*المراهقة*".

ولا ينظر المجتمع إلى الفتيان والفتيات كبالغين جاهزين للعمل بدوام كامل، والعيش باستقلالية وتحمّل مسؤولية تربية الأطفال، إلا بعد مضي مرحلة المراهقة.

سنوات المراهقة

الدليل العام للنظرة الحالية لمراحل المراهقة في الحضارة الغربية هو:

- تحدث السنوات الاولى من مرحلة المراهقة بين عمر العشر سنوات والرابعة عشر.
- تحدث السنوات المتوسطة من مرحلة المراهقة بين الخامسة عشر والثامنة عشر من العمر.
- تحدث السنوات المتأخرة من مرحلة المراهقة بين التاسسة عشر والرابعة والعشرين من العمر.

فإذاً من المعتقد الآن أن مرحلة المراهقة تنتهي عندما يبلغ الفتى أو الفتاة منتصف العشرينيات من العمر.

التعامـل مع التغييرات الجسدية

إن النموّ الجسدي هو أحد أكبر التغييرات التي تحدث في عمر المراهقة. إنما هناك تغييرات كبيرة أيضاً تحدث في طريقة التفكير والعلاقات مع الآخرين والشعور بالهوية الذاتية.

- أحياناً يكون المراهقون صعبي المراس بحيث يصعب العيش معهم نظراً للتغييرات النفسية والعاطفية والهورمونية التي يمرّون بها.
- يصبحون مهتمين أكثر بمظهرهم الخارجي، وقلقين بشأن حديثهم وبشأن رأي الناس بهم.
- يقلّ اهتمامهم بطلب موافقة والديهم ويرغبون أكثر في أن يرضى عنهم أصدقاؤهم.

تعلّم معايشة التغييرات الجسدية

غالباً ما يصبح المراهقون خجولين أو حساسين جداً من ناحية أجسامهم حيث إنهم يبدأون في ملاحظة مدى تغيّر جسمهم.

فيبدأون في التعرّف على أمور الجنس وقد يرغبون في تجربته من خلال التعبير عن مشاعرهم بواسطة أجسامهم.

أهمية الصداقـة

تصبح علاقات الصداقة أكثر أهمية بالنسبة للمراهقين، ويريد بعضهم قضاء كل وقتهم مع أصدقائهم. فيرسلون الرسائل الفورية لهم أو يتحدثون إليهم عبر الهاتف أو بواسطة الكمبيوتر لساعات طويلة في المساء حتى لو كانوا برفقة بعضهم طول النهار، ويصيرون غير راغبين بتمضية وقتاً طويلاً مع والديهم وعائلتهم، فهم:

- يحاولون أن يكونوا أكثر استقلالية.
- يبحثون عن تجارب جديدة.
- يجرّبون أن يتصنّعوا في تصرّفاتهم إثباتاً لشخصيتهم.

كان يعتقد معظم الناس بأن سن المراهقة ينتهي في عمر الثامنة عشر عندما ينهي معظم الشبان والفتيات المدرسة الثانوية.

ولكن تغيّرت هذه الفكرة مؤخراً وأصبح الشباب الآن يبقون ساكنين مع أهلهم لمدة أطول أثناء التحاقهم في الجامعة أو الكليات التقنية والمهنية ومتابعة التحصيل العلمي (TAFE)

معلومات عن العلاقات الأسَريّة الوثيقة:
نمـوّ الفتيان والفتيات في سن المراهقة

محاولة القيام بأمور جديدة

يرغب الشباب في تجربة أمور مختلفة. إنهم يفكرون بهويتكم وبمن يكونون وكيف يريدون أن يكونوا، ويحاولون أن يجدوا ذاتهم وهويتهم الخاصة.
فيحاولون في الغالب:

- موديلات جديدة لشعرهم وملابسهم
- الاستماع إلى موسيقى مختلفة.
- القيام بنشاطات جديدة بدلاً من النشاطات القديمة التي كانوا يحبونها.
- الخروج من المنزل أكثر بكثير من قبل.
- إيجاد أصدقاء جدد.

المخاطرة والمغامرة

قد تنطوي بعض الأشياء التي يحاول الشباب تجربتها على شيء من المخاطرة والخطر الحقيقي. مثالاً على ذلك:

- تعاطي المخدّرات وتناول الكحول.
- مخالفة القانون أو ارتكاب جرم.
- ممارسة الجنس بطريقة غير سليمة
- القفز من مقطورة إلى أخرى في القطار.

فتحدثوا إلى أبنائكم عن كيفية المحافظة على سلامتهم.

وتذكروا أيضاً بإن لسلوككم أنتم تأثيراً قوياً جداً على أبنائكم.

فإذا كنتم تشربون الكحول بكثرة أو تتعاطون المخدرات أو كان أحد أفراد العائلة يخالف القانون، فعندئذٍ الأرجح أن يفكر ابنكم بإنه لا بأس من تصرّفهم هم أيضاً بهذه الطريقة والقيام بهذه الأمور.

تكوين آرائهم ووجهات نظرهم الخاصة

يبدأ المراهقون بتكوين آرائهم ووجهات نظرهم الخاصة،

وقد لا تكون مشابهة لآرائكم، فيعارضونكم كثيراً وأحياناً يغضبون منكم.

يشعر بعض الوالدون بالصدمة عندما يقول ابنهم رأيه ويعبّر عن أفكاره ويعارضهم، ولكن هذا يعني بإنه يتعلّم أن يكوّن أفكاره ويحلّل الأمور بنفسه.

إن هذا الأمر مقبول في المجتمع الغربي على إنه جزء طبيعي من نموّ المراهق.

إبعاد والديهم عن عالمهم

إن المشاعر القوية وتقلّبات المزاج سائدة في سن المراهقة. عندما كان أبناؤكم صغاراً كانوا يلجأون إليكم لطمأنتهم ومساعدتهم عندما كانوا يواجهون الصعوبات.

أما الآن فإنهم يحاولون أن يتعاملوا مع هذه المشاعر بمفردهم أو بطلب المساندة من أصدقائهم. وقد يصعب على الوالدين تقبُّل شعورهم بإنهم مستبعدين وغير قادرين على مساعدة أبنائهم.

الغضب

غالباً ما يشعر الشباب بالغضب خلال سن المراهقة. أحياناً لا بأس بالغضب، فقد يكون إحساساً سليماً ويساعدكم على معرفة بإن شيئاً ما ليس على ما يرام، كما إنه أيضاً يعزّز شعورنا بالقوة لدرجة تمكّننا من اتخاذ قرارات صعبة وتنفيذها.

ولكن يلزم التعبير عن مشاعر الغضب بطريقة سليمة دون اللجوء إلى العنف.

فإذا كان ابنكم المراهِق يستعمل العنف، عندئذٍ يتعيّن عليكم أن تتخذوا خطوات لمحاولة مساعدتهم في السيطرة على غضبهم. (أنظروا: **التعامل مع العنف**).

تبدُّل العلاقات مع الأهل

يتعلّم الناشئون أن يكونوا مستقلين أكثر وأن يعتمدوا على أنفسهم. والعديد من قواعد الأسرة يفقد معناه بالنسبة إلهيم، فقد يبقى إبنكم قابلاً لتلقي بعض المساعدة والنصائح من عائلته ولكن يقلّ هذا التقبّل كلما كبروا.

ولكن يجدر الذكر إن العلاقات الأسَرية المتينة تبقى مهمة جداً للناشئين.

أحياناً يبدو الفتى بإنه لا يهتم لعائلته على الإطلاق، ولكن ذلك ليس صحيحاً، فشعوره بإن عائلته محيطة به يساعده كثيراً، فهو دائماً بحاجة لأن يلمس فيكم العطف والحنان.

← النشرات الإعلامية المتعلّقة بالموضوع

- التعامل مع الصراعات
- التعامل مع العنف

معلومات عن العلاقات الأسَريّة الوثيقة:
نمـوّ الفتيان والفتيات في سن المراهقة

إرشادات من النشرة الإعلامية

- يؤمن الناس في المجتمعات الغربية بإن الأولاد يحتاجون لبضع سنوات بعد بدء مرحلة البلوغ عندهم، ليكبروا تماماً ويصبحوا راشدين. وندعو هذه المرحلة بين سن البلوغ وسن الرشد مرحلة "المراهقة".
- يكون الوالدون أكثر تقبّلاً وتحمّلاً إذا كانوا يعلمون ما هي التغييرات التي يتوقعونها في مزاج إبنهم المراهق وسلوكه خلال سن المراهقة.
- يتعلّم المراهقون أن ينموا أفكارهم ويكون لهم رأي، وقد يعارضون آراء أهلهم وطرقهم في التصرّف.
- تبقى العلاقات الأسَرية المتينة مهمة للمراهقين، فهم دائماً بحاجة لأن يشعروا بعطفكم وحنانكم حتى لو كانوا يتصرّفون بطريقة سيئة.

Strong Bonds
Jesuit Social Services
PO Box 1141
COLLINGWOOD VIC 3066

الخدمات الإجتماعية اليسوعية
هاتف: 8700 9415 (03)
بريد إلكتروني: info@stongbonds.jss.org.au
موقع الإنترنت: www.strongbonds.jss.org.au