تغييرات المراهقة

سن الأمل

سرطانات الجهاز التناسلي لدى المرأة والرجل

العقم

الأمراض المنقولة جنسيا

تنظيم الأسرة

الأمومة الآمنة

مرحلة الاستعداد للزواج

النوع الاجتماعي

العنف الأسري ضد المرأة

الصحة الإنجابية

المقدمة و المحاور

الموضوع ٢:

"تغييرات المراهقة"

الرسائل الأساسية

* المراهقة فترة طبيعية وأساسية من حياة الإنسان، من المهم التعامل معها وعيشها بإيجابية
* نحضر اليافعين واليافعات مسبقاً لهذه المرحلة كي يعيشوها بطريقة سليمة
* نتواصل بإيجابية مع اليافعين واليافعات لنضمن علاقات ناجحة ومستمرة
* من المهم أن تكون مواقف الكبار إيجابية من فترة المراهقة، فلهذا أثر كبير على حياة اليافعين واليافعات في المستقبل
* يلعب الأهل دوراً مهماً خلال مرحلة المراهقة عبر مرافقة اليافع واليافعة وإظهار التفهم وتقديم الدعم لهما

الجلسة الأولى

أهداف الجلسة

- تعريف فترة المراهقة.
- تعداد أبرز تغييرات المراهقة الجسدية والعقلية والنفسية/العاطفية والاجتماعية.
- التعامل بإيجابية مع هذه التغييرات.
- تعداد الخدمات المتوفرة لليافعين واليافعات.

مدة الجلسة: ساعتان

خطوات تنفيذ الجلسة:

المرحلة الأولى: مقدمة (٥ د)

ترحيب بالحضور وعرض أهداف اللقاء ونقاط البحث والأسلوب المعتمد.

المرحلة الثانية: معنى المراهقة (١٥ د)

عصف ذهني حول "ماذا تعني لكم كلمة مراهقة؟".
استخلاص تعريف المراهقة وتركيز الميسّر و/أو الميسّرة على أهمية المقاربات الإيجابية مع اليافعين واليافعات خلال هذه المرحلة.

المرحلة الثالثة: تغييرات المراهقة (٤٥ د)

عمل مجموعات حول التغييرات الجسدية والنفسية والعقلية والاجتماعية التي يمر بها اليافعون واليافعات.
تقسم المجموعة الكبيرة إلى ٤ مجموعات تعطى كل واحدة منها حالة مختلفة (المستند رقم ١ و٢ و٣ و٤)، حيث تعالج كل حالة نوعاً مختلفاً من أنواع التغييرات.
تعرض المجموعات وتصوب الإجابات بالاستعانة برسوم وصور توضيحية للأجهزة الإنجابية الذكرية والأنثوية.

المرحلة الرابعة: كيفية عيش هذه المرحلة بإيجابية (٤٥ د)

يطلب من الحضور أن يقوم كل شخص بالعودة بذاكرته(ها) إلى

مرحلة المراهقة حيث يقوم بتحديد أمر ساعده (ها) لعيش هذه المرحلة بإيجابية وأمر آخر كان يتمنى أن يحصل معه(ها). يدَّون الأمران على بطاقتين منفصلتين، يتم لصق كل منهما على ورقة لوح قلاب.

تُقرأ العبارات، تُناقش وتُحلّل وتُصنّف تحت خانات: الاعتناء بالجسد (النظافة، رياضة، تغذية، طريقة الملبس وغيرها،...)، الدعم النفسي (صورة الجسد، تقبل التغيرات، التعبير عن المشاعر بإيجابية، التواصل، وغيرها)، العلاقات مع الآخرين (التواصل والتفاعل مع الجنس الآخر، الأهل، الأقران، المجتمع، وغيرها) واكتشاف الذات ورسم المستقبل (الدراسة والتطلعات والطموح، المعتقدات، الأفكار الحياتية، وغيرها). يضيف الميسّر الأمور التي لم تذكر مدعماً بأمثلة عملية مناسبة.

المرحلة الخامسة: الخدمات المتوفرة لليافعين واليافعات (٥ د)

يتم استعراض الخدمات المتوفرة لليافعين واليافعات مع ذكر العناوين وكيفية الحصول عليها. من الممكن سؤال المجموعة عن خبرتها في ذلك.

المرحلة السادسة: اختتام الجلسة (٥ د)

إعادة لأهم النقاط التي وردت في الجلسة وشكر الحضور

الموارد المطلوبة

- نسخ من المستند رقم ١ و٢ و٣ و٤
- بطاقات: ٢ لكل مشارك
- لوح قلاب+ أوراق + أقلام
- مستند رقم ٥، ٦، ٧ و٨

التحضيرات

- الإطلاع على الخدمات الموجّهة إلى اليافعين واليافعات والمتوفرة في المجتمع المستهدف
- الحصول على مواد تثقيفية للتوزيع عبر الاتصال بالبرامج المعنية في الوزارات أو الجمعيات

مستند رقم ١

رامي شاب في الثانية عشرة من عمره. بدأت تظهر على وجهه بعض البثور. كما ترى والدته أن شاربيه قد بدآ بالظهور. بدأت ملامح صوته بالتغير...

برأيك، ما هي التغييرات الجسدية الأخرى التي من المتوقع أن يمر بها رامي خلال هذه المرحلة؟

مستند رقم ٢

سمية فتاة في الحادية عشرة من عمرها، بدأت ملامح جسدها بالتغيير كما ازدادت طولاً. كما أصبحت تشعر من حين إلى حين ببعض الآلام في أسفل البطن...

برأيك، ما هي التغييرات الجسدية الأخرى التي من المتوقع أن تمر بها سمية خلال هذه المرحلة؟

مستند رقم ٣

سعاد شابة في الرابعة عشرة من عمرها. لاحظت والدتها أنها أصبحت أكثر عصبية ولم تعد تقتنع بسهولة بما يقدم لها من حجج حول أمور معينة، فهي غالباً ما تجادل في أبسط الأمور....

برأيك، ما هي التغييرات النفسية والعقلية الأخرى التي من المتوقع أن تمر بها سعاد خلال هذه المرحلة؟

مستند رقم ٤

وليد شاب في الخامسة عشرة من عمره. أصبح يتفادى الخروج مع أهله ويرغب دائما في إقامة مشاريع متعددة مع أصدقائه في المدرسة والحي. كما لاحظت والدته انه يتردد كثيراً على أحد أصدقائه الذي له أخت في الثالثة عشرة من العمر...

برأيك، ما هي التغييرات الاجتماعية والعاطفية الأخرى التي من المتوقع أن يمر بها وليد خلال هذه المرحلة؟

مستند رقم ٥

رسم شاب وفتاة يظهر التغييرات لدى كل منهما

دليل "الشباب التثقيفي حول الصحة الإنجابية وعدوى الإيدز"، وزارة الصحة-المملكة الأردنية الهاشمية، يونيسف، مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة، ٢٠٠٨. ص. ١٠٩

مستند رقم ٦

سبب البلوغ

ص. ٩٨ و١١٠ من دليل "الشباب التثقيفي حول الصحة الإنجابية وعدوى الإيدز"، وزارة الصحة-المملكة الأردنية الهاشمية، يونيسف، مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة، ٢٠٠٨.

مستند رقم ٧

التغييرات لدى الإناث

رسم يظهر الفتاة صغيرة ومن ثم شابة مع التغييرات التي حصلت

مستند رقم ٨

التغييرات لدى الذكور

رسم يظهر الفتى صغيراً ومن ثم شاباً مع التغييرات التي حصلت

الجلسة الثانية

أهداف الجلسة

- اتخاذ موقف إيجابي من اليافعين واليافعات.
- إتقان التحدث عن تغييرات المراهقة مع اليافعين واليافعات أنفسهم.
- إتقان كيفية التواصل مع اليافعين واليافعات خلال هذه المرحلة.

مدة الجلسة: ساعة ونصف ساعة

خطوات تنفيذ الجلسة:

المرحلة الأولى: مقدمة (٥ د)

ترحيب بالحضور وعرض أهداف اللقاء ونقاط البحث والأسلوب المعتمد.

المرحلة الثانية: مواقف إيجابية من اليافعين واليافعات (٣٥ د)

تمرين المواقف: توزع على كل ثلاثة مشاركين بطاقة كتب عليها موقف معين من اليافعين/ات أو من مرحلة المراهقة (مستند رقم ١). يطلب مناقشة هذا الموقف (موافقون أم لا أو غير متأكدين من مواقفهم) لمدة ٥ دقائق. تقدم كل مجموعة رأيها ويفتح النقاش بين أفراد المجموعة الكبرى.

المرحلة الثالثة: التواصل حول المراهقة مع اليافعين واليافعات (٤٥ د)

يطلب من المجموعات التي تم تكوينها، اختيار أحد تغييرات مرحلة المراهقة والخروج بحوار من الممكن استخدامه عند التواصل مع اليافعين واليافعات حول هذا التغيير.

يطلب من الميسّر و/أو الميسّرة التأكد أن المجموعات تعمل على تغييرات مختلفة لمقاربة مواضيع حساسة مثلاً البلوغ ولتفادي التكرار.

تمثل المجموعات حوارها ويسأل الميسّر أو الميسّرة:

- بماذا شعرتم خلال الحوار؟ لماذا؟

• ما هي المقاربات/الحجج والبراهين التي تم اعتمادها خلال الحوار؟
يتم استنتاج أهمية التحضير المسبق لهذه النقاشات مع اليافعين واليافعات، وتقبّل أننا قد لا نملك الإجابات جميعها عن أسئلتهم، بالإضافة إلى إمكانية اعتماد طرق مختلفة لشرح التغييرات التي يمرون بها (الصور، الأفلام، الحوار...)

المرحلة الرابعة: اختتام الجلسة (٥ د)

إعادة لأهم النقاط التي وردت في الجلسة وشكر الحضور.

الموارد المطلوبة

• بطاقات كتب على كل منها عبارة من عبارات المستند رقم ١

التحضيرات

• كتابة عبارات المستند رقم ١ على البطاقات

مستند رقم ١

المواقف من اليافعين واليافعات

١. يتصرف اليافعون واليافعات تصرفات خطرة ومتهورة.
٢. يحق لليافع واليافعة اختيار أصدقائهما بنفسهما.
٣. يعتبر اليافعون واليافعات أطفالاً أكثر منهم راشدين.
٤. يجب أن تسري على اليافعة شروط الخروج من المنزل نفسها المطبقة على اليافع.
٥. يشارك اليافعون واليافعات في القرارات العائلية.
٦. إنّ معظم ما يقوله اليافعون واليافعات سطحي.
٧. يستحق اليافع الثقة به.
٨. يستطيع اليافع اتخاذ القرارات بنفسه.
٩. يجب إفساح المجال أمام اليافعين واليافعات للتجربة وعدم المبالغة بحمايتهم.

مأخوذ من دليل "نحو تواصل أفضل مع اليافعين واليافعات-دليل تثقيفي للعاملين مع الأهالي". وزارة الصحة-المملكة الأردنية الهاشمية ويونيسف

الجلسة الثالثة

"أهداف الجلسة"

• إتقان كيفية التواصل مع اليافعين واليافعات خلال هذه المرحلة.

مدة الجلسة: ساعة وربع ساعة

خطوات تنفيذ الجلسة:

المرحلة الأولى: مقدمة (٥ د)

ترحيب بالحضور وعرض أهداف اللقاء ونقاط البحث والأسلوب المعتمد.

المرحلة الثانية: التواصل البناء مع اليافعين واليافعات خلال هذه المرحلة (٦٥ د)

مسرحية: يطلب من المجموعة الكبرى أن يتطوع ٣ أشخاص منها لتمثيل كل من المشاهد الواردة في المستند رقم ٢، ٣ و٤.

يمثل المتطوعون كل مشهد.

تُطرح الأسئلة التالية للنقاش بعد كل عرض:

• كيف تصرّف كل من الأب والأم؟

• ما هي التعابير والإشارات غير اللفظية التي استخدمت؟

• ماذا كانت مشاعر وردّة فعل اليافعين واليافعات على ذلك؟

• ما هي النتائج التي قد تترتب على تصرف كهذا؟

بعد انتهاء العروض الثلاثة ومناقشتها مع التركيز على التواصل اللفظي وغير اللفظي، يسأل الميسّر أو الميسّرة المجموعة الكبرى عن خبرتها في أوضاع كهذه.

يستخلص تعريف كل سلوك من السلوكيات الثلاث: الهجومي (مشهد ١)، المتساهل (مشهد ٢)، الحازم (مشهد ٣) وخصائص كل منها ونتائجها على العلاقة مع اليافعين واليافعات.

يركز على أهمية اعتماد التصرف الحازم والاتفاق على أهمية وضع الحدود وعدم تضاربها مع إظهار الاحترام والعاطفة.

المرحلة الثالثة: اختتام الجلسة (٥ د)

إعادة لأهم النقاط التي وردت في الجلسة وشكر الحضور.

الموارد المطلوبة

• ٩ متطوعين(ات) لتمثيل المشاهد المسرحية

• نسخ من المستند رقم ٢ و٣ و٤

التحضيرات

• الاتفاق مسبقاً مع متطوعين لتنفيذ المشاهد المسرحية وتزويدهم بالنص

مستند رقم ٢

مشهد ١:

تعود علياء إلى المنزل متأخرة ما يقارب الساعة من الزمن.
علياء: مرحبا، معلش تأخرت.
تهم بالدخول إلى غرفتها.
تقف والدة علياء وعلى وجهها علامات الغضب.
يصرخ والد علياء: تعالي هون يا بنت. وليش متأخرة لهسا يا بنت.
شو مفكري على كيفك تفوتي وتطلعي متى ما بدك. تعالي...
تعالي وقفي قدامي بسرعة.
تقترب علياء بسرعة بوجه قلق
والدة علياء (بصراخ): ولك وين كنت؟
علياء بتعجب: مش قلتلكم اني عند صاحبتي عبير.
والد علياء: بتعرفي انك وقحة كثير. انت مش بس متأخرة وكمان بتجاوبي بوقاحة.
علياء: مش وقحة يا با، بدي اقلك...
تتلقى علياء صفعة على وجهها
تركض علياء إلى غرفتها وهي تبكي وتصرخ: ما حدا فاهم علي بهالبيت.

يهم الوالد باللحاق بها توقفه الوالدة فيقول لها: قولي لبنتك أنه ممنوع تطلع من الغرفة بالمرة حتى تتعلم كيف تتصرف مع الناس.

مستند رقم ٣

مشهد ٢:

تعود علياء إلى المنزل متأخرة ما يقارب الساعة من الزمن. الوالد يشاهد التلفاز والوالدة جالسة تطرز.

علياء: مرحبا، معلش تأخرت.

تهم بالدخول إلى غرفتها.

لا أحد يرد السلام

والد علياء يتمتم: شو صاير التأخير عادة عندك. مش عارف شو بدي اعمل عشان تصيري تحترمي موعد رجعتك.

والدة علياء: انت كنت عند عبير، صح؟

والد علياء: أكيد ضليتكن تسولفن لما راح الوقت. ممنوع تطلعي من البيت بعد المدرسة هالأسبوع كله.

علياء:بس يا با عبير عاملة جمعه لصاحباتنا وبدي أروح أحضر.

والدة علياء: خليها تروح يا زلمة هالمرة.

والد علياء: طيب، خلصي دروسك وروحي.

علياء: ما رح اقدر اكمّل دروسي قبل ما اروح يا با.

والدة علياء: طيب لما تيجي يمه بتدرسي.

مستند رقم ٤

مشهد ٣:

تعود علياء إلى المنزل متأخرة ما يقارب الساعة من الزمن.
الوالد يشاهد التلفاز والوالدة جالسة تطرز.
علياء: مرحبا، معلش تأخرت.
تهم بالدخول إلى غرفتها.
الوالد بهدوء يخاطب الوالدة: نادي لعلياء خلينا نشوف ليش تأخرت، هاي مش أول مرة.
تأتي علياء وتقول: نعم يابا
والد علياء: ليش يابا تأخرتي؟
علياء: سرقنا الوقت وما درينا بحالنا.
والدة علياء: حكينا بهالموضوع قبل هيك. بعرفك فتاة نظامية وبتحترمي يلي اتفقنا عليه. لكن صايرة انت بتتأخري كثير بهالفترة. ونحن منقلق عليك.
علياء: بس انتوا بتعرفوا اني انا عند عبير وما بتأخر إلا لساعة وحدة بس.
والد علياء: التأخير تأخير وانت لانك بنت مقبلة على الحياة لازم تحترمي يلي منتفق عليه. وهذا بيخلينا نحترم بعض أكثر.
والدة علياء: شو لازم نعمل ميشان ما تعيدي هالشغلة يا عليا.
علياء: بوعدكم ما أتأخر مرة ثانية
والد علياء: قلتيلنا هذا الحكي المرة الماضية. المرة الجاية راح ترجعي الساعة خمسة بدل الستة وإذا التزمت نرجع زي ماتفقنا.

لفتة نظر للميسّر و/أو الميسّرة

• في حال أراد الميسّر الدخول في تفاصيل أكثر حول الموضوع وبحسب الفئة المستهدفة، من الممكن الرجوع إلى مرحلة ما قبل البلوغ ومرحلة البلوغ في دليل "الشباب التثقيفي حول الصحة الإنجابية وعدوى الإيدز"، وزارة الصحة-المملكة الأردنية الهاشمية، يونيسف، مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة. بالإضافة إلى الجزء الثاني والثالث من دليل "نحو تواصل أفضل مع اليافعين واليافعات-دليل تثقيفي للعاملين مع الأهالي"، وزارة الصحة-المملكة الأردنية الهاشمية ويونيسف.

• في الجلسة الأولى المرحلة الثالثة، من الممكن:

o الاستعانة بعرض لصور حول التغييرات وخصوصاً التغييرات الجسدية. كما من المهم أن يركز الميسّر و/أو الميسّرة على أن هذه التغييرات مرتبطة بعضها ببعض.

o استبدال عمل المجموعات بتمرين البطاقات حيث يدوّن كل مشارك أو مشاركة أحد تغييرات فترة المراهقة على بطاقة، يتم لصقها على ورقة لوح قلاب رسم عليها جسم اليافعة وأخرى جسم اليافع.

• في الجلسة الثانية، المرحلة الثانية:

o الانتباه إلى أنه ليس من الضروري الاتفاق على رأي موحد داخل المجموعات.

o توجيه المجموعة نحو أهمية العمل على اتخاذ مواقف أكثر إيجابية من اليافعين واليافعات وذلك تسهيلاً للتواصل معهم ومواكبتهم في هذه المرحلة.

o عدم التمييز بين اليافع واليافعة على مستوى النوع الاجتماعي والتركيز على سلامة الاثنين على حد سواء.

• في الجلسة الثانية، المرحلة الثالثة من الممكن استبدال عمل المجموعات بلعب أدوار.

ملاحظات الميسّر و/أو الميسّرة

"المادة العلمية"

ما هو تعريف مرحلة المراهقة؟

تمتد مرحلة المراهقة من السن ١١ حتى ١٩سنة. يقسم الخبراء هذه المرحلة إلى قسمين:

- مرحلة المراهقة الأولى من عمر ١١ سنة إلى ١٤ سنة التي تتميز بتغيرات بيولوجية سريعة
- مرحلة المراهقة الثانية من عمر ١٥سنة إلى ١٩سنة حيث تكتمل خلالها التغييرات على الأصعدة كافة.

خلال هذه المرحلة، يطلق على الأشخاص الذين يمرون بها تسميات متعددة مثلا: "المراهقون والمراهقات"، "اليافعون واليافعات"، "الشباب"، "الجيل الشاب" وذلك باختلاف المجتمعات. ويتم ربط هذه التصنيفات بالأدوار المختلفة، المسؤوليات، والأعمار بحسب المجتمع المحلي.

إنّ الأمم المتحدة تعتمد التصنيفات التالية:

- **الأطفال (Children):** هم الأشخاص، وبحسب اتفاقية حقوق الطفل، دون سن ١٨.
- **اليافعون واليافعات (Adolescents):** من عشر إلى تسع عشرة سنة
  - o المراهقة الأولى: ١٠-١٤ سنة
  - o المراهقة الثانية: ١٥-١٩ سنة
- **الجيل الشاب (Young People):** ١٠ - ٢٤ سنة.
- **الشباب (Youth):** ١٥-٢٤ سنة.

كما أن الكثير من المراجع تصفها على أنها جسر العبور بين الطفولة والرشد.
للأسف، الكثير من الكتابات تقارب هذه المرحلة بسلبية فتعرفها بالمرحلة الاسوأ أو الاصعب أو مرحلة التمرد الخ...
بالنسبة إلينا المراهقة مرحلة مهمة جدا في حياة كل انسان وطريقة التعاطي معها وعيشها يؤثر على كثير من نواحي الحياة المستقبلية للشخص.

ما هي تغييرات المراهقة؟

ان بدء التغيرات المتعلقة بالمراهقة سببه الغدة النخامية (Pituitary Gland) لدى الذكور والاناث على حد سواء. تطلق هذه الغدة هرمونات (مستند رقم ٦ - الجلسة الأولى) معينة تستهدف وتحفز خلايا مختلفة لدى كل من الشاب والشابة وتكون مسؤولة عن تغيرات المراهقة والبلوغ.

• التغييرات الجسدية:

تشمل تغييرات داخلية وأخرى خارجية كما أن بعضها مشترك بين الذكور والاناث والبعض الاخر متعلق بأحد الجنسين. الجدول التالي يلخص هذه التغيرات:

تغيرات مشتركة للجنسين	تغيرات متعلقة بالشبان	تغيرات متعلقة بالشابات
	التغيرات الخارجية	
ظهور حب الشباب	خشونة في الصوت	نعومة في الصوت
ازدياد في الطول والوزن	زيادة عرض الاكتاف	زيادة الدهون خصوصا الارداف
تكاثر الوبر والشعر تحت الابط وعلى الارجل والعانة	نمو العضلات	نمو الثديين
ازدياد التعرق	نمو شعر الشاربين والذقن	زيادة عرض الحوض
زيادة حجم الاعضاء التناسلية	بداية القذف الليلي (الاحتلام)	ظواهر العادة الشهرية
	التغيرات الداخلية	
زيادة حجم القلب	نمو الحنجرة	نمو المبيضين
زيادة قدرة الرئتين على استيعاب الهواء	زيادة طول الحبال الصوتية وتضخمها	زيادة حجم الرحم ووزنه وطوله
ارتفاع عدد كريات الدم الحمراء		
انخفاض عدد نبضات القلب		
ارتفاع ضغط الدم		

من الجدير ذكره أن هذه التغيرات تحصل بشكل تدريجي ومتفاوت زمنيا بين شخص وأخر. فعملية البلوغ تتأثر بكثير من العوامل كالعامل الوراثي والعامل البيئي والاقتصادي، إلخ...

• التغييرات النفسية / العاطفية والعقلية:

بالإضافة إلى التغييرات الجسدية تحصل في هذه المرحلة تغييرات عاطفية كبيرة وتقلب في المشاعر. كما يختبر اليافعون واليافعات الكثير من المشاعر الجديدة التي قد تكون إيجابية تارةً وسلبية تارةً أخرى ويعبرون عنها بطرق مختلفة.

من أبرز هذه المشاعر: السعادة والانجذاب إلى الجنس الآخر والحب والحماس والاندفاع. بالإضافة إلى الغضب، التوتر والقلق من المستقبل، من العلاقة مع الجنس الأخر، من عدم فهم الآخرين له، من المسؤوليات، الخجل من التغيرات الجسدية وعلامات البلوغ والإحراج عند تلقي الملاحظات والإحباط، الخ.

على الصعيد الفكري ,لاينحصر التفكير هنا في الأمور الواقعية بل يتخطاه إلى الأمور الخيالية والماورائيات. يبدأ اليافعون واليافعات هنا بتكوين مُثل عليا ومبادئ. يحب اليافعون واليافعات المناقشة كثيرا وفي مختلف الميادين. إنها مرحلة البحث عن الاستقلالية واثبات الأنا.

• التغييرات الاجتماعية

هناك اهتمام بالمظهر والجاذبية الجنسية. كما يبحث اليافعون واليافعات عن قدوة، ويبنون صورة عن الذات مستقلة عن الأهل، ويميلون إلى الكلام والتعبير عن الذات. بالإضافة إلى الاهتمام بالأصدقاء فلا تعود العائلة تشكل محور حياتهم الوحيد.

كما تتغير الأدوار الموكلة إلى اليافعين واليافعات في العائلة ويطلب منهم تحمل مسؤوليات إضافية.

كيفية التعامل مع هذه التغييرات؟

ان التعامل بايجابية مع هذه التغيرات من قبل اليافعين واليافعات أنفسهم وجميع المحيطين بهم من أهل وأقارب، أمر أساسي لعيش هذه المرحلة بايجابية والاستفادة منها لبناء الإنسان على مختلف الأصعدة.

الاعتناء بالجسد أمر أساسي فهو يشمل إتقان أساليب المحافظة على النظافة الشخصية وتفادي الأمراض وكذلك التعامل مع مشكلة التعرق والرائحة الناتجة منها بالإضافة إلى معالجة مسألة حب الشباب.

من الأمور الأساسية أيضا في هذه المرحلة إتباع نظام غذائي سليم قائم على التنظيم والتنوع والتوازن والاعتدال. من المفيد التركيز على أن السمنة والنحافة الزائدة هما وجهان لعملة واحدة ألا وهي غياب الصحة. خلال هذه المرحلة، من المهم الانتباه إلى سلامة غذاء اليافعين واليافعات إذ إنّ بعض الأمراض الشائعة كالشره العصبي أو البوليميا العصبية (Bulimia Nervosa) وفقدان الشهية أو القهم العصبي (Anorexia Nervosa) قد تحصل في هذه المرحلة العمرية.

الشره العصبي أو الشراهة:

تعتقد اليافعات في هذه الحالة أنهن سمينات وفقدن السيطرة على وزنهن بالرغم من وزنهن وزيادة الوزن لديهن تكون طبيعية. فيبدأن بتناول كميات كبيرة من الطعام (الشره)، ومن ثم التقيؤ كي يحافظن أو يصلن إلى مواصفات الجمال المتعارف عليها في المجتمع حالياً. بالإضافة إلى ذلك تمارس هؤلاء الرياضة بكثرة بالرغم من أن وزنهن طبيعي أو أنهن نحيلات جداً.

فقدان الشهية: تكون لدى اليافعات المعتقدات المذكورة نفسها في حالة الشره لكنهن يمتنعن عن تناول الأكل تماماً ويستمررن في ذلك بالرغم من نحافتهن الزائدة. قد تضطر بعضهن إلى الدخول إلى المستشفى لمعالجة هذا الوضع.

أضف الى ذلك أن ممارسة الرياضة وجعلها جزءا لا يتجزأ من الممارسات اليومية لليافعين واليافعات تعود بالفائدة القصوى على صحتهم ونمو جسمهم كما تؤثر ايجابيا على مشاعرهم وتوظيف طاقاتهم.

على الصعيد النفسي، يساعد الدعم النفسي اليافعين واليافعات على التعامل بشكل أفضل مع هذه التغيرات وتكوين صورة جسد ايجابية. من الضروري تمكين اليافعين واليافعات من التعبير الايجابي عن جميع مشاعرهم. من أبرز المهارات الحياتية التي تساعد اليافعين واليافعات، التواصل السليم مع الجنس الأخر والأصدقاء والأهل والأقران والمجتمع، الخ...

من المهم إظهار العاطفة تجاههم مع تفادي أن يكون ذلك أمام الناس إذ قد يتسبب لهم ولهن بالإحراج.

كما ان مساعدة اليافعين واليافعات على اكتشاف الذات ورسم المستقبل في ما يتعلق بالدراسة والتطلعات والطموح والمواقف من أمور معينة تجعلهم يستفيدون من هذه المرحلة لتحديد أطر المستقبل.

اليافعون واليافعات في هذه المرحلة بحاجة إلى قضاء وقت مع رفاقهم من الجنس نفسه وملء أوقات فراغهم بنشاطات بدنية وفكرية وثقافية واجتماعية، وذلك عبر الانتماء إلى مجموعات كالكشافة والفرق الرياضية والثقافية وغيرها. هم بحاجة إلى أسرة ترعاهم وتصغي إليهم. هم بحاجة إلى تجارب وخبرات لاكتساب المهارات وتعلم قيم لا يمكن أن يتعلموها من خلال الكتب. هم بحاجة إلى الاستقلالية والحرية والصدق والمثاليات. وبحاجة إلى قواعد وقوانين يشاركون في وضعها ويشعرون تجاهها بالأمل والمسؤولية.

كيفية التحدث عن تغييرات المراهقة مع اليافعين واليافعات؟

ما هي أهمية المواقف الإيجابية من اليافعين واليافعات؟

إنّ تبني الكبار مواقف ايجابية من اليافعين واليافعات يجعلهم يتفادون إصدار أحكام مسبقة تقيد العلاقة مع هؤلاء وتؤدي إلى التصادم معهم.

لا يمكن مرافقة اليافعين واليافعات وتفهم تصرفاتهم وسلوكياتهم في هذه المرحلة إلا إذا سعينا لتغيير الكثير من المواقف السلبية الشائعة مثلا: يتصرف اليافعون واليافعات تصرفات خطرة ومتهورة. إنّ معظم ما يقولونه سطحي. يعتبر اليافعون واليافعات أطفالاً أكثر منهم راشدين.

من المهم أن يغتنم الكبار المعنيون الفرص للتحدث عن تغييرات المراهقة في مرحلة ما قبل البلوغ وذلك لتحضير اليافعين واليافعات لهذه التغييرات قبل حدوثها.

يمكن الاستفادة من أمور حياتية معينة تحصل أو من سؤال يُطرح أو من درس في كتاب ما أو من فيلم يمر صدفة على التلفاز لشرح هذه المواضيع ومناقشتها. كما بالإمكان إقامة جلسة حوار عائلي أو جلسات منفردة بين الأبناء والأهل من الجنس نفسه.

يمكن الاستعانة بمواد تربوية ومراجع علمية مناسبة كالصور أو الرسوم أو الكتيبات والنشرات الصحية لشرح هذه الأمور بشكل مناسب للفئة العمرية.

تُستنتج أهمية التحضير المسبق لهذه النقاشات مع اليافعين واليافعات، وتقبل أننا قد لا نملك جميع الإجابات عن أسئلتهم

كيفية التواصل مع اليافعين واليافعات؟

ما يلي بعض المقترحات لإنجاح عملية التواصل مع اليافعين واليافعات:

- العمل الذاتي على اتخاذ مواقف إيجابية من اليافعين واليافعات ومرحلة المراهقة.
- اعتماد الحوار كقاعدة أساسية بين أفراد العائلة.
- الابتعاد عن إعطاء الأوامر والتعليمات والوعظ بل معاملة اليافع واليافعة على أنهما شريكان في العائلة.
- اتخاذ ردات فعل موضوعية ومعتدلة تجاه أمور يُطلعنا عليها اليافع أو اليافعة وتكون مغايرة لتطلعاتنا أو مواقفنا.
- عدم انتقاد الآراء المطروحة وإنما الاستفسار والمناقشة وتبيان الأسباب وإعطاء الشروحات.
- اعتماد الأب والأم لرسائل ثابتة أي غير متناقضة.
- احترام خصوصية اليافع أو اليافعة وعدم الإصرار على معرفة جميع التفاصيل.
- تقدير اليافع واليافعة واحترام ما يحاولان القيام به أو قوله والرد عليه بطريقة إيجابية.
- لعب دور المثل فلا يقوم الأهل بممارسات تتنافى والأفكار أو الرسائل التي يطرحونها.
- الانتباه إلى التواصل غير اللفظي:
  - الابتعاد عن الصراخ والتحدث بنبرة صوت مرتاحة.
  - الوقوف أو الجلوس بوضع مريح دون وجود حواجز بين الأهل واليافع واليافعة.
  - الانتباه إلى أن تكون ملامح الوجه منفتحة ومتقبلة لليافع واليافعة.
  - تفادي حركات الجسد التي تتضمن إذلالا أو تهديداً.
  - الإبقاء على تواصل العينين مع اليافعين واليافعات دون التحديق.
- الانتباه إلى التواصل اللفظي:
  - استخدام اليافع واليافعة كلمات مفهومة في جمل قصيرة وغير معقدة.
  - استخدام ألفاظ تقدر وتحترم اليافع واليافعة ولا تميز بينهما.
  - الابتعاد عن ألفاظ اللوم والتهديد بل شرح الموقف والشعور وربطهما بتصرف اليافع واليافعة. مثلاً: لقد شعرت بـ....عندما تصرفت كذلك (نحدد التصرف) لأن ... (الاحترام، الصدق...) مهم بالنسبة لي أو قيمة متفق عليها مسبقاً.
  - اللجوء إلى الوقائع بدل الآراء والابتعاد عن التعميم أو التشبيه بالآخرين.
  - طرح الأسئلة للحصول على المعلومات المطلوبة.
- الإصغاء بتمعن إظهاراً للاحترام وبهدف تفهم حقيقة الموقف قبل التسرع بإصدار ردة فعل.
- استخدام ألفاظ تثني على جهود وتصرفات اليافع واليافعة الإيجابية.

ما هي السلوكيات المعتمدة مع اليافعين واليافعات وأثرها؟

يمكن تصنيف أنواع التواصل التي يعتمدها الأهل مع أولادهم وبناتهم إلى ثلاثة أنواع، وهي:

١. التواصل الهجومي: لا يمكن تبرير هذا النوع من السلوك لان المشكلة قوية، صعبة، جدية

٢. التواصل الحازم

٣. التواصل غير الحازم

التواصل الهجومي:

- طلبات الأهل تأتي أولاً
- الأهل مسيطرون
- الجواب دائماً: "لا"
- ليس هنالك مجال للمناقشة
- العديد من القوانين
- رد فعل الأهل عنيف وانفعالي مع استخدام كلمات نابية ومؤذية

النتائج:

- تقليل من احترام النفس لدى اليافع واليافعة
- تجاهل مشاعر اليافع واليافعة وإذلالهما
- تأجيج الرغبة في الانتقام والتمرد لدى اليافع واليافعة
- تفادي أو ابتعاد اليافع واليافعة عن الأهل
- انقطاع التواصل بين الطرفين

التواصل الحازم:

- تعبير الأهل عن عدم موافقتهم ورأيهم بهدوء، باستخدام كلمات واضحة ومهذبة، بصوت مسموع ونبرة صوت جدية وودية في آن واحد
- الإصغاء لليافع واليافعة والتحاور معهما والاتفاق على الحدود وطريقة للتعامل مع تصرفاتهما بهدف عدم تكرارها

النتائج:

- تمسك الأهل بحقوقهم دون التنازل عن حقوق اليافع واليافعة
- احترام النفس لدى اليافع واليافعة
- الاحترام من قبل اليافع واليافعة
- إكساب اليافع واليافعة مهارة التواصل بحزم

من المهم أن نعتمد دائماً التواصل الحازم، فمن غير المبرر استخدام التواصل الهجومي مع اليافع واليافعة مهما كان التصرف الذي قاما به خاطئاً.

التواصل غير الحازم:

- طلبات اليافع واليافعة تلبى على حساب الأهل
- الأهل ينصاعون لليافع واليافعة
- القليل من القوانين
- عدم تمكن الأهل من التعبير عن الرفض والالتزام بموقفهم

النتائج:

- عدم الحصول على ما يريده الأهل
- عدم أخذ الأهل على محمل الجد
- تراكم الشعور بالغضب لدى الأهل
- سلب حقوق الأهل

المراجع

- دليل "الشباب التثقيفي حول الصحة الإنجابية وعدوى الإيدز"، وزارة الصحة-المملكة الأردنية الهاشمية، يونيسف، مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة، ٢٠٠٨.
- دليل "نحو تواصل أفضل مع اليافعين واليافعات-دليل تثقيفي للعاملين مع الأهالي"، وزارة الصحة-المملكة الأردنية الهاشمية ويونيسف، ٢٠٠٧.
- دليل "تدريب مدربين حول مشاركة الأطفال والشباب"، يونيسف المكتبي الإقليمي، ٢٠٠٧

معهد الملكة زين الشرف
التنموي

صندوق الامم المتحدة للسكان

الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية/معهد الملكة زين الشرف التنموي

ص.ب ٢٣٠٥١١ عمان ١١١٢٣ الأردن هاتف ٩٦٢٦٥٠٥٢٤٣١ فاكس ٩٦٢٦٥٠٥٢٤٣٥

www.zenid.org.jo