



# دليل الوالدين

في الصحة الجنسية والإنجابية  
لأبنائهم الياافعين والياافعات

**سؤال و جواب**



**2023**

## لجنة إعداد الدليل:

### • المسئلرون

دكتوراه علم نفس تربوي - أخصائي نفسي مرخص - خبير تربوي،  
عضو الفريق الوطني ل SHIRIM

طبيبة نسائية - خبيرة وطنية مستقلة في مجال الصحة الجنسية  
والإنجابية - عضو الفريق ل SHIRIM

دكتوراه إرشاد نفسي وتربوي - رئيسة قسم الإرشاد النفسي / جامعة  
فيلادلوفيا - أخصائية نفسية مرخصة - (عيادة خاصة)

هاجستير إرشاد نفسي وتربوي - أخصائي نفسي مرخص - خبير تربوي  
معتمد - رئيس قسم الإرشاد مديرية قصبة عمان سابقا.

د. سمير أبو مغلي

د. منال التهمنوني

د. لينه عاشور

أ. سهيل شواقفة

### • اللجنة الفنية للمجلس وشير نت الأردن

امين عام المجلس الأعلى للسكان، رئيس اللجنة التوجيهية لشير نت  
الأردن.

مساعد الامين العام للمجلس الاعلى للسكان

مدير الدراسات والسياسات، منسق شير نت الأردن، عضو الفريق  
الوطني ل SHIRIM

مدير فني وباحث رئيس، عضو الفريق الوطني ل SHIRIM

مدير وحدة الإعلام والإتصال

باحثة، عضو الفريق الوطني ل SHIRIM

باحثة

عطوفة أ.د عيسى المصاروة

السيدة رانيا العبادي

السيد علي المطلق

السيد غالب العزة

الانسة عطاف الحديد

الانسة ورود البطوش

الانسة رزان العزة

وزارة الصحة	د. أريج مصباح حجاوي
وزارة الصحة	د. عكرمة فواز أبو سليم
وزارة التربية والتعليم	د. زبيدة حسن أبو شويمه
وزارة التربية والتعليم	إيمان أحمد القيسى
وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية	د. زينب داود العبوس
وزارة الشباب	السيد منذر عبد الرحيم كراجة
المجلس الأعلى لحقوق الإنسان ذوي الاعاقة	السيدة غدير الدارس
الجامعة الأردنية	د. هالة احمد بوادي
معهد العناية بصحة الأسرة	د. إبراهيم سعيد عقل
الجمعية الملكية للتوعية الصدرية	السيد بلال الزازم
المجلس الوطني لشؤون الأسرة	النسنة عبري محمد الدقش
مؤسسة انقاد الطفل	النسنة إسراء احمد أبو جاموس
مركز المعلومات والبحوث	هلا محمود أبو طالب
مكتب استشارات نفسية	السيدة سنتا السالم
مؤسسة التردد للخراج الفني	أحمد طراونة
مستشار الشباب متطلع	السيد همام أبو عوض
والدة	السيدة إنتصار إبراهيم البدرى
يافعنة	النسنة جود أحمد الخطيب
يافعنة	النسنة ياسمين رائق عبيد
يافع	السيد أحمد سمير
يافع	السيد محمد سمير
يافع	السيد محمد عباس

# الفهرس



## الصفحة

## الرقم

2	لجنة اعداد الدليل	1
4	تمهيد	2
6	لعن هذا الدليل	3
6	الهدف من الدليل	4
7	منهجية إعداد الدليل	5
8	كيفية استخدام الدليل	6
8	مفاهيم عامة لغايات استخدام الدليل	7
10	إرشادات عامة للحوار والإجابة عن أسئلة الباحثين والباقعات	8
12	أسئلة الباحثين والباقعات الأكثر تكراراً التي وردت في الاستبانة الموزعة على عينة منهم.	9
14	أجوبة الأسئلة المتعلقة بالصحة العامة والإيجابية	11
31	أجوبة الأسئلة المتعلقة بمعرفة الذات	12
41	أجوبة الأسئلة المتعلقة بالعلاقة مع الآخر (الأسرة والمجتمع)	13
61	المراجع	14

تشير العديد من الدراسات إلى أن شريحة اليافعين في الفئة العمرية (10-19) سنة، أو ما تسمى بفترة المراهقة، هي الأكثر احتياجًا لخدمات ومعلومات الصحة الجنسية والإنجابية، وذلك لخصوصية المرحلة والتغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تشهدها هذه الفئة.

يشعر اليافعون (المراهقون) في هذه المرحلة أنهم بالغون بالفعل، بسبب نموهم الجسدي، بينما مشاعرهم تكون متذبذبة وذلك بسبب التغيرات الهرمونية والتغيرات التي تحدث في أجسامهم، يكون من الصعب عليهم التعامل مع كثير من المواقف على النحو المناسب، وبالتالي فهم بحاجة إلى والديهم لرعايتهم والاهتمام بهم ومنحهم الشعور بالانتماء عن طريق الحوار والتواصل وعدم التردد أو الخجل من الإجابة عن أسئلتهم.

يأتي هذا الدليل ضمن اهتمام شير-نت الأردن (المستضاف من قبل المجلس الأعلى للسكان) في تعزيز النمو الصحي السليم لأبنائنا وبناتنا اليافعين /اليافعات في سن المراهقة (10-19) سنة، من خلال توفير المعلومات العلمية والعملية بعيداً عن مصادر المعرفة المضللة على صفحات الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي والأقران، وقد بُرِزَت أهمية إعداد هذا الدليل من خلال المبررات والأدلة التي قدمتها العديد من الدراسات وملخصات السياسات التي أعدها المجلس وشير-نت الأردن، ونوجز أبرزها على النحو التالي:

- شكوى الشباب من نقص الحوار الأسري في المواضيع المتعلقة بهذه المرحلة، واعتمادهم على الأقران أو شبكات التواصل الاجتماعي، فمن وجهة نظرهم أن أبرز احتياجاتهم هو رفعوعي الأهل من خلال الحملات التوعوية والاتصال المجتمعي حول مفهوم الصحة الإنجابية ومكوناتها ليسهل عليهم تناول هذه المعلومات مع الأبناء وكسب ثقتهم وتفهم احتياجاتهم<sup>(18)</sup>.
- تأكيد الشباب على أن هناك حاجة إلى تأهيل الآباء للحديث مع الأبناء الذكور حول التغيرات الجنسية المصاحبة لسن المراهقة<sup>(19)</sup>.
- شكوى مقدمي الخدمات أن أغلب برامج التوعية لم تستطع استقطاب واسرار الأهل في برامج التوعية حول الصحة الجنسية والإنجابية للشباب والمراهقين، وأن أبرز التحديات التي تواجههم في تقديم برامج التوعية للشباب والمراهقين بما يتعلق بالأهل؛ كانت قلة وعي الوالدين بأهمية قضايا الصحة الجنسية والإنجابية، وصعوبة استهدافهم والوصول إليهم، وبالذات الآباء لعدم اهتمامهم بالمشاركة بهذه البرامج، مما خلق فجوة معرفية بين الأهل والشباب<sup>(20)</sup>.

• إشارة المشاركين الشباب في جلسات النقاش المركزية في إحدى الدراسات التي أعدها المجلس وشير-نت الأردن إلى أن نصفهم تقريباً يواجهون تحديات تعيق حصولهم على المعرفة التي يحتاجونها في مجال الصحة الجنسية والإنجابية، وقد حددوا عدداً من التحديات كان من أبرزها رفض الأهل وممانعتهم لحصول أبنائهم (وبالأخص الإناث) على معلومات تتعلق بالصحة الجنسية والإنجابية واعتبار أن هذه المعلومات لا تصلح لأبنائهم في هذا العمر، تلاها الشعور بالخجل من السؤال وثقافة العيب.



ان اهتمامكم بالإجابة عن أسئلة أبنائكم اليافعين يساعدهم على النمو الصحي النفسي السليم ويمكنكم كأسرة من التعاون معاً للوصول بأبنائكم إلى مرحلة رشد آمنة وسوية.



صمم هذا الدليل لمساعدة الوالدين ومقدمي الرعاية في الإجابة عن الأسئلة التي يحار اليافعون في الإجابة عليها وتكون لديهم الرغبة الكاملة في تلقي إجابة عنها من الوالدين.

على الرغم من أن الدليل يقدم إجابات علمية موثقة مقدمة من اختصاصيين في العلوم الصحية والنفسية والتربوية إلا أنه لن يجيب على جميع الأسئلة بشكل مفصل وإنما سيعطي بعض الإضاءات والإرشادات التي تحتاج إلى متابعة من القارئ بالرجوع إلى المصادر العلمية الموثوقة لمزيد من المعلومات حول الموضوع المطروح.

أُعد هذا الدليل لجميع من يقوم بمهمة الرعاية لليافعين /اليافعات، وسوف يستخدم مصطلح الوالدين للدلالة على من يقوم برعاية اليافع سواء الأب والأم أو أحد أفراد العائلة، كما سيستخدم مصطلح ابن / ابنة / مراهق / مراهقة للدلالة على اليافع / اليافعة.

## الهدف من الدليل :

يمر اليافعون /اليافعات بمرحلة حرجة للغاية من حياتهم، تعتبر من أكثر المراحل ديناميكية في نمو الإنسان وتطوره، وهي فترة إعادة تعريف وتطوير العلاقات مع الوالدين والأسرة والأقران، ويتعرض اليافعون لمجموعة من العوامل التي تؤثر على صحتهم وسلوكهم، والتي قد تكون سبباً في اضطراب نومهم النفسي والصحي، مثل التغيرات المصاحبة للبلوغ، والتي يمكن أن تتسبب في تكوين صورة مشوهة لدى المراهق عن جسده وتقديراته مزاجية حادة، كما أن حاجتهم إلى اثبات أنهم أصبحوا بالغين ومستقلين قد يتسبب في تمردتهم على القواعد، إضافة إلى البيئة الأسرية والعلاقات داخلها كالغيرة الأخوية، والنزاعات الأسرية، ومواجهة الصعوبات المالية، هذا بالإضافة إلى ما يواجهه في المدرسة مثل الأعباء الدراسية، والتنمر، والرفض أو الإقصاء، وعدم القدرة على التعبير عن مخاوفه وقلقها، وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم أو التغذية الصحية، كلها عوامل قد تؤدي به إلى اتخاذ قرارات وتشكيل أنماط سلوكية غير سليمة.

يهدف الدليل لمساعدة الوالدين على تقديم إجابات علمية موثقة لمجموعة واسعة من الأسئلة التي يسألها أبناؤهم اليافعون /اليافعات حول ما يشعرون به من تغيرات جسمية ونفسية بهذه الفترة؛ والتي أجبت عليها من قبل مجموعة واسعة من الخبراء الأردنيين من أصحابي في الصحة والتربية وعلم النفس، إيماناً بأن فترة المراهقة هي فترة تستجيب للتعلم والمشورة وهي فرصة لتعلم الممارسات الصحية الجيدة.



- ضمن مشروع تطبيق نموذج التحسين السريع (SHIRIM)، شكل شير-نت الأردن فريقاً وطنياً تضمن 23 عضواً من الفئة المستهدفة (الوالدين واليافعين) وخبراء محليين من مختلف التخصصات ذات العلاقة، لتطوير حزمة التغيير فيتناول موضوع تحسين معلومات الوالدين وأبنائهم اليافعين واليافعات حول الصحة الجنسية والإنجابية، وترجمة المعرفة لديهم في هذا المجال لاستخدامها في تغيير الممارسات المتعلقة برفع الوعي للأباء والأمهات بمعلومات الصحة الجنسية والإنجابية التي يحتاجها أبناؤهم اليافعون واليافعات وتعزيز التواصل بين الوالدين وأبنائهم، استجابة إلى نتائج الدراسات التي تمت الإشارة إليها سابقاً.
- تم عقد ثلث ورش للفريق المحلي المشكّل، ومراجعة حزمة التغيير التي أعدّها الفريق الرئيسي من سكرتارية شير-نت الأردن لإحداث التغيير المطلوب في المشكلة الرئيسية.
- تم الاتفاق على تطبيق استبيانه من سؤال واحد يوجه لعينة من اليافعين واليافعات، يطلب منهم فيها وضع عشر أسئلة تتعلق بصفتهم ونومهم في المرحلة التي يمرون بها (المراهقة) ويترددون في طرحها على ذويهم.
- تم توزيع الاستبيان بالتعاون مع الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية، ومعهد العناية بصحة الأسرة وجمعية المراكز الإسلامية الخيرية، ومؤسسة إنقاذ الطفل، وذلك من خلال مراكزهم المنتشرة في المحافظات التي تنفذ برامج لليافعين واليافعات.
- تم جمع ردود (164 يافع و277 يافعة) من عشر محافظات شملت مخيمات للاجئين، كما هو مبين بالشكل (1).
- تم تحديد الشروط المرجعية لإعداد الدليل وشرحها للفريق المحلي، وقد دعت لجنة العطاءات إلى التقدم بعروض فنية ومالية لإعداد الدليل.
- تقدّمت ثلاثة مجموعات من الفريق المحلي لإعداد الدليل، تم اختيار مجموعة منهم بناءً على تقييم العروض الفنية والماليّة لهم.
- درست مجموعة الخبراء من الفريق المحلي الإستبيانات، وصنفت الأسئلة حسب مواضيع رئيسة ورصدت تكرارات الأسئلة.
- وضعت مجموعة الخبراء الإجابة عن الأسئلة الأكثر تكراراً.
- عرض الدليل على فنيين من المجلس الأعلى للسكان والفريق الرئيسي في شير-نت الأردن والفريق المحلي للمراجعة، حيث قدمووا ملاحظاتهم لفريق الخبراء.



■ صنفت أسئلة اليافعين / اليافعات إلى ثلاثة مواضيع رئيسة (الصحة العامة والصحة الإنجابية، معرفة الذات، العلاقة مع الآخر "الأسرة والمجتمع")، ووضعت الأسئلة واجباتها حسب التصنيف، إضافة إلى بعض التطبيقات التربوية التي تساعد الوالدين على الإجابة عن أسئلة اليافعين المشابهة، كما تضمنت الإجابات مصادر علمية يمكن الرجوع إليها.

■ أعد المجلس الأعلى للسكان وشير-نت الأردن فيديو يهدف إلى تعزيز الحوار بين الوالدين وأبنائهم اليافعين / اليافعات يمكن الرجوع إليه من على الرابط التالي: <https://share-net-jordan.org.jo/?v=5.20.9.3.1&url=ar/Video> (GalleryDetails?ID:38) وفي حال وجود سؤال أو استفسار لديكم أو لدى أبنائكم لم يجب الدليل عليه، بإمكانكم الرجوع إلى منصة (دربي) التي صممها المجلس الأعلى للسكان على الرابط التالي: <https://www.drhpy.org.jo> لتوجيه أسئلتكم، وسيتولى الإجابة عليها فريق من الخبراء المختصين.

## مفاهيم عامة لغايات استخدام الدليل

### ■ اليافعون/اليافعات (المراهقون والمعراهقون)

أي إنسان يدخل في العقد الثاني من حياته ضمن الفئة العمرية بين 10 و19 سنة ويمر بمرحلة من التغيرات النفسية والجسدية التي تنتهي بالوصول لمرحلة الرشد<sup>(1)</sup>.

### ■ صحة اليافعين / اليافعات

حالة من اكتمال السلامة البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وليس مجرد غياب المرض أو العجز بحيث يستطيع الفرد بناء علاقات متينة ومنتجة، ومواجهة تحديات الحياة وضغوطاتها بكفاءة، لتحقيق أفضل إمكاناته وخدمة مجتمعه ولا تختلف صحة المراهقين عن مفهوم الصحة العامة، إلا أن هناك اعتبارات محددة تتعلق بخصوصية مرحلة المراهقة كفترة نشاطات فيزيائية عالية يكونون فيها أكثر ميلاً للاندفاع مما قد يعرضهم لمشاكل جسدية مرتبطة بالحوادث، أو صحية ترتبط بسلوك جنسي غير آمن<sup>(2)</sup>.

### الحق في الصحة

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/human-rights-and-health>

### صحة المعراهقين

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

## ■ الصحة الإنجابية:

هي حالة من الرفاه بدنياً وعقلياً واجتماعياً وليس مجرد انتفاء المرض أو العجز في جميع الأمور المتعلقة بالجهاز الإنجابي ووظائفه وعملياته. كما أنها تعني قدرة الناس على التمتع بحياة جنسية مرضية وأمنة في إطار القيم المجتمعية والقوانين المرعية والعوامل النفسية والثقافية والاجتماعية التي تحيط بها.

وللحفاظ على الصحة الجنسية والإنجابية، يحتاج الإنسان إلى الوصول إلى معلومات دقيقة ووسائل آمنة وفعالة<sup>(5)</sup>

## ■ الصحة النفسية للباقعين / الآثار

الصحة النفسية هي جزء لا يتجزأ من الصحة بشكل عام، ولا تعني فقط غياب الاضطرابات النفسية، بل هي عبارة عن حالة من العافية يستطيع فيها الفرد التكيف مع أنواع الإجهاد العادلة والعمل بفعالية لتحقيق أفضل إمكاناته والإسهام في مجتمعه<sup>(3)</sup>

تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن من بين كل ستة أشخاص، هناك شخص يتراوح عمره بين 10 و19 عاماً.

وتشكل المراهقة مرحلة فريدة وتكمينية. ويمكن لغيرات بدنية وعاطفية واجتماعية متعددة، بما في ذلك المعاناة من الفقر أو إساءة المعاملة أو العنف، أن تجعل المراهقين عرضة لمشاكل الصحة النفسية.

وتمثل حماية المراهقين من الشدائد، وتعزيز التعلم الاجتماعي والعاطفي، والرفاه النفسي، وضمان الحصول على الرعاية الصحية النفسية، عوامل حاسمة من أجل الصحة والرفاه خلال فترتي المراهقة والبلوغ.<sup>(4)</sup>

صحة المراهقين النفسية

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

# إرشادات عامة

## للحوار والإجابة عن أسئلة اليافعين واليافعات



### عند إجابتكم عن أسئلة ابنائكم اليافعين / اليافعات

نرجو منكم مراعاة ما يلي:

← الاستعداد الجيد للأسئلة: قد تبدو أسئلة اليافع / اليافعة مفاجئة جداً وأحياناً مزعجة، لكن الاستعداد الجيد والبحث عن طرائق مناسبة للإجابة على تساؤلاتهم وبناء علاقة قوية معهم في مراحل عمرهم المختلفة ستسهل الأمر وتجعلكم جاهزين دوماً للتعامل مع مثل هذه المواقف.

← إيجاد مساحة تواصل: لابد للتمهيد لهم منذ بداية الطريق بجعل مساحة الحوار أكثر انفتاحاً، فهذا سيساعدهم كثيراً كلما أصبحوا أكثر نضجاً أن يشعروا بآلام الآمن والثقة في أن يسألوا عن أي موضوع يشغل بالهم كالجنس والبلوغ وغيرها وهم على ثقة بأنهم سيجدون الجواب الصادق عندكم.

← تسهيل عليهم فرصة السؤال: إن الخوف من إثارة المشكلات أو خلق أية مواقف محرجة قد يمنعهم من السؤال ويضطركم للجوء لمصادر خارجية؛ لذا لابد لكم من أن تسهيلوا عليهم فرصة طرح الأسئلة من خلالأخذ آرائهم حول ما يشعرون به.

### يمكنكم الاستفادة من الأساليب التالية عند الإجابة عن أسئلتهم :

**توحيد الإجابات:** أن يتافق الأب والأم مسبقاً على ردٍ موحدٍ على بعض الأسئلة، خاصة تلك المتعلقة بالأخلاق العامة والمبادئ، لأنه من المهم جداً أن يشعروا بثبات المبدأ.

قد يواجه اليافع بسؤالٍ عن شيء غير متوقعٍ إطلاقاً، هنا لا بد من التفكير؛ لماذا يسأل عن هذا الموضوع الآن؟ ربما يمر بمشكلةٍ ما، أو تعرض ل موقفٍ أثار في باله هذه الأسئلة، لأن معرفة السبب ستساعد في إعطائه الإجابة الكافية والمناسبة .

**الإجابة الصادقة :** لا بد من التعامل مع الآيافع بصدقٍ تامٍ، فاليافعون يملكون قدرةً ضعيفةً على التسامح والتفهم لمثل هذه الأمور، فإن اكتشفوا أنهم مخدوعون ولومرةً أو مستهان بأسئلتهم، فسيستغرقهم الأمر طويلاً لكي يستعيدوا ثقتهم مرة أخرى.

- ← كونوا منفتحين، مصفيين، ودعوهם يعلمون أنكم متاحون للتحدث إليهم وتقرب كل أسئلتهم.
- ← تأكدوا من معلوماتكم وإذا كانت هناك أسئلة لا يمكنكم الإجابة عليها فاطلبوا المشورة من مصدر آخر موثوق.
- ← حافظوا على السرية ولا تتحدثوا للأخرين عما سألكم عنه.
- ← تعرفوا على ما يعرفونه عن الإجابة قبل أن تعطوهם إياها.
- ← استثمروا أسئلتهم لتعليمهم الحدود وبعض القضايا والمعلومات الصحيحة.
- ← لا تتحدثوا عن تجاربكم الشخصية وتاريخكم بهدف المقارنة.
- ← أشعروهم أن سؤالهم مهم وأن الكثيرين يسألونه، واربطوا سؤالهم بالقييم.

# أسئلة أبنائكم اليافعين واليافعات الأكثر تكراراً التي وردت في الاستبانة الموزعة على عينة منهم



## أسئلة متعلقة بالصحة العامة والصحة الإيجابية

### أسئلة حول البلوغ :

1. ما هو البلوغ؟ وكيف اعرف أنني بلغت؟
2. لماذا يوجد فرق بيني وأصدقائي في المظاهر الجسدية؟ (الطول والحجم، ظهور الشعر، حجم وشكل الثدي)
3. هل هناك فرق بين الذكور والإناث بالنسبة للبلوغ؟

### أسئلة حول الدورة الشهرية

1. كيف أتأكد من أن الدورة الشهرية لدى منتظمة؟
2. هل آلام الدورة الشهرية طبيعية؟
3. كيف أحافظ على النظافة الشخصية خلال الدورة الشهرية؟
4. ماهي متلازمة تكيس المبايض؟ كيف أعرف إن كنت مصابة به؟

### أسئلة حول الصحة العامة والعنایة بها



1. هل الإفرازات المهبلية تدل على وجود الالتهابات النسائية؟
2. ماهي الأمراض المنقولة جنسياً؟
3. ماهو مرض الايدز؟
4. هل تسبب ممارسة العادة السرية مشاكل صحية؟
5. كيف أعتني بنظافتني الشخصية؟
6. ماهو الغذاء الصحي المتوازن؟
7. ماهو السن المناسب للزواج؟
8. كيف أتعامل مع حب الشباب؟

## أسئلة متعلقة بمعرفة الذات :

1. ما هي التغييرات العاطفية أثناء البلوغ؟
2. لماذا يتغير مزاجي كثيراً؟
3. كيف أتعامل مع حساسيتي المفرطة؟
4. لماذا تنتابني نوبات من الحزن؟
5. كيف أتعامل مع مشاعر القلق؟
6. لماذا أفضل البقاء وحيداً في غرفتي؟
7. لماذاأشعر بالخجل؟
8. أشعر أنتي أعاني من الاكتئاب؟
9. لماذا تنتابني مشاعر القلق نحو المستقبل؟
10. أعاني من اضطراب النوم .



## أسئلة متعلقة بالعلاقة مع الآخر (الأسرة والمجتمع)

10. لماذا يتدخل أهلي في اختياري لأصدقائي؟
11. لماذا يمنعني أهلي من الحصول على هاتف خلوي؟
12. لماذا يتشارجر والدي باستمراً؟
13. أبي يضربني ماذا أفعل؟
14. أشعر بأنني أكره أبي / أمي؟
15. لماذا نذهب للمدرسة وبإمكاننا الحصول على عمل دون شهادة؟
16. لماذا لا يسمح لي والدائي بالتدخين / الأرجيلة ويفضّبون إذا علموا أنتي أدخن؟
17. ماذا أفعل إن تعرّضت للتحرش؟

1. أ تعرض للتنمر ماذا علي أن أفعل؟
2. لماذا بدأت أشعر بالانجذاب نحو الجنس الآخر؟
3. لماذا لا يفهمني أهلي؟
4. لماذا يميز والدي بيني وبين أشقائي في المعاملة؟
5. لماذا أ تعرض للاقتقاد المستمر من والدي؟
6. لماذا يميل والدي إلى استخدام أسلوب التسلط في التعامل معي؟
7. لماذا لا أشعر بمحبته والدي؟
8. لماذا لا أستطيع أن أصارح والدائي بما يجول في ذهني؟
9. لماذا ينقطع الحوار بيني وبين والدي؟

# أجوبة الأسئلة

## المتعلقة بالصحة العامة والصحة الإنجابية



تعتبر الصحة العامة من الأمور التي من الضروري الاهتمام بها في حياة اليافع/ة، وهنا بعض التطبيقات التربوية التي تساعد الوالدين على الحديث مع أبنائهم عن هذه المرحلة العمرية المهمة في حياتهم وما يدور حولها من أفكار وممارسات وانفعالات وتغيرات.



حيث إن الإجابة عن الأسئلة فوراً تشبع الفضول الطبيعي لليافع وتساعده على فهم الحياة الصحية والإيجابية في سياق قيم العائلة، وتطوير مشاعر صحية حول التغييرات التي يمر بها بطريقة مناسبة، وتعلم ما هو مقبول وما هو غير مقبول.

### ١. كيف أعرف أنني قد وصلت لمرحلة البلوغ؟

من الممكن أن تبدأ علامات البلوغ الأولى بالظهور عند الفتيات ما بين التسع والعشر سنوات، ويعتبر الحيض العلامة الرئيسية للبلوغ عند الإناث بعد سنتين تقريباً من ظهور الخصائص الجنسية الثانوية، أما بالنسبة للذكور تبدأ التغييرات بالظهور ما بين سن الثانية عشر والرابع عشر.



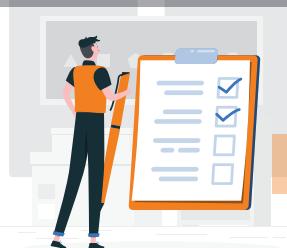
ويحدث خلالها ظهور وبروز العلامات الجنسية الثانوية، ويعتبر الاحتلام (أول قذف منوي) العلامة الرئيسية للبلوغ عند الذكور ويسبق البلوغ نمواً جسدياً سريع خاصة في الطول، وليس هذا النمو السريع نتيجة للبلوغ وإنما مقدمة له، وعلى العموم هناك عدة عوامل تؤثر في موعد البلوغ الجنسي منها حالة النشاط الغدي، الحالة الصحية، الاستعداد الفردي وبعض العوامل الأخرى كالالتغذية.

ويوضح الجدول التالي الفروق بعلامات النضج لدى كل من الذكور والإناث :

- زيادة نمو حجم الأعضاء التناسلية ونضجها، وخروج السائل المنوي من الذكر أثناء النوم (عملية الاحتلام)
- ظهور الشعر في مناطق مختلفة من الجسم؛ كالوجه، واليدين، والصدر، وغيرها، مع زيادة في الطول والوزن، ونمو العضلات، وتصبح العظام أكثر ثقلًا وكثافة
- ظهور حب الشباب والبثور البيضاء والسوداء؛ وذلك نتيجة لزيادة إفراز الهرمونات. التغير الواضح في رائحة العرق.
- تنمو الحبال الصوتية وتنتج عنها رخامة الصوت وخشونته.

- التغيرات في البنية الجسمية للفتاة، وتظهر في بروز الثديين، بالإضافة إلى زيادة الطول والنمو في الأطراف، ومنها إلى منطقة الجذع، وقد تحدث زيادة واضحة في الوزن عند بعض الفتيات.
- ظهور ونمو للشعر في أماكن مختلفة من الجسم، مع تراكم الدهون في بعض المناطق في الجسم.
- حدوث الحيض لأول مرة، وتبدأ عادةً بعد مرور سنتين من ظهور العلامات الجنسية الثانوية.
- ظهور حب الشباب والبثور البيضاء والسوداء؛ وذلك نتيجة لزيادة إفراز الهرمونات. التغير الواضح في رائحة العرق.

## تطبيقات تربوية



- اشرح مظاهر البلوغ الجنسي لليافع / اليافعة حتى لا يكون هناك شعور بالحرج أو الارتباك والقلق عندما تظهر.
- بين أن توقيت هذه التغييرات تختلف باختلاف الأشخاص ويمر الجميع بها، ولكن ليس بنفس التوقيت.
- اطلب مساعدة من شخص تثق به من المختصين (المرشد، الطبيب) إذا شعرت بالحرج من الشرح.

على الأهل مراقبة ظهور العلامات الجنسية الثانوية ومراجعة الطبيب ليتمكن من اجراء الفحوصات الالازمة والعلاج

اذا نزم :

إذا بدأت الدورة الشهرية قبل عمر 8 سنوات. وهنا على الأهل مراقبة ظهور العلامات الجنسية الثانوية ومراجعة

الطبيب قبل حدوث الحيض ليتمكن من اجراء الفحوصات الالازمة والعلاج.

إذا تأخر الحيض عند بلوغ سن الرابعة عشر دون وجود أي علامات أخرى للبلوغ (مثل بروز الثديين وشعر العانة)

أو في سن السادسة عشر مع وجود علامات البلوغ الأخرى.

إذا لم تبدأ الدورة خلال 3 سنوات من بروز الثديين.

إذا لم تنتظم مواعيد الدورة الشهرية بعد مرور ثلاث سنوات من بدءها.

إذا كان هناك خلل في شكل ونوع الخصائص الجنسية الثانوية (البكورة الجنسي أي النمو الجنسي السريع فقد يكون

للولد أعضاء جنسية كرجل بالغ وهناك أيضا من البنات من تنمو مثل هذا النمو السريع) وهي حالات شادة.

زيادة حجم الخصيتين.

مزيد من المعلومات يمكن الرجوع الى الرابط التالي:

[البلوغ المبكر](https://fb.watch/iQrXtuPOgJ/?mibextid=2Rb1fB)



**البلوغ :** هو مرحلة من مراحل النمو والتطور الجسدي والنفسي التي تحدث قبل المراهقة، وهي المحدد الأساسي لانتقال الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، فيصبح جسم الذكر أو الأنثى قادراً على إتمام عملية التكاثر والتناسل، وخلال هذه المرحلة تظهر العلامات الجنسية الثانوية الخارجية، وعادةً ما تستغرق فترة البلوغ من أول ظهور لها من سنين إلى خمس سنوات حتى تكتمل<sup>(6)</sup>.

**الاحلام :** أحد علامات البلوغ وهو حصول نشوة جنسية لا ارادية أثناء النوم وتحدث لكلا الجنسين وتظهر على شكل خروج المني من الذكر وافرازات من الأنثى<sup>(7)</sup>.

## 2. لماذا يوجد فرق بيني وأصدقائي في المظاهر الجسدية؟ (الطول والحجم، ظهور الشعر، حجم وشكل الثدي)

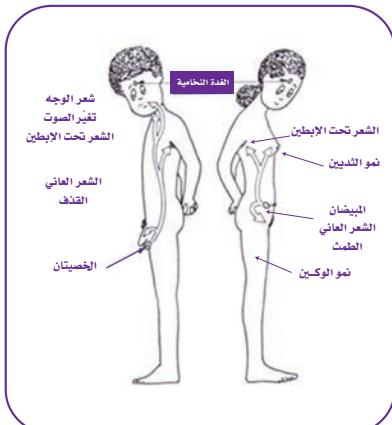
تحتفل مظاهر النمو والتغييرات المصاحبة لمرحلة البلوغ من إنسان لا يرى وخاصة بما يتعلق بتوقيت البلوغ وتتسارع النمو والتغييرات بالطفل ونمو الشعر وغيرها. ويتأثر ظهور هذه التغييرات بالعديد من العوامل وأهمها الوراثة والجنس والعرق وطبيعة المناخ والإصابة بالأمراض المزمنة وغيرها.



### تطبيقات تربوية

- تجنب المقارنة والقاء بعض التعليقات والاتهامات لما لها من أثر سلبي على الصحة النفسية.
- تفهم الاختلافات وادعم وعزز الثقة بالنفس وصورة الجسم الإيجابية.
- استمع وتفهم المشاعر وأكد أن المشاعر حقيقة ومهمة.

## 3. هل هناك فرق بين الذكور والإناث بالنسبة للبلوغ؟



- تبدأ مرحلة البلوغ عند الإناث ما بين التسع والعشر سنوات، أما الذكور فما بين سن الثانية عشرة والرابع عشرة.
- تتباطأ (وغالباً تتوقف) عملية النمو في البنية الجسمية (وخاصة الطول) لدى الإناث عند حدوث الحيض، أما عند الذكور تستمر عمليات النمو في البنية الجسمية حتى الثامنة عشر ويوضح الشكل مظاهر البلوغ لدى كل من الذكور والإناث.

#### ٤. كيف أتأكد أن دورتي منتظمة؟

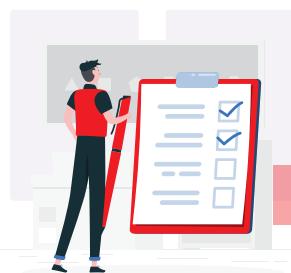
عدم الانتظام في الدورة الشهرية ليس بالشكلة الخطيرة وهو شائع في أواسط الفتيات، واجمالاً فإن الإضطراب في الدورة الشهرية يستمر حتى بعد مرور سنتين إلى ثلاث على بداية الدورة الشهرية، وهو ينبع عن عدم نضج المبيض بشكل كامل. وللتتأكد من انتظام الدورة الشهرية يجب تقصي موعد الحيض لمدة ثلاثة أشهر. فإذا كانت الدورة (بداية أول يوم من الحيض إلى موعد أول يوم من الحيض التالي) بين 21-35 يوماً فإنها تعتبر طبيعية منتظمة. أما إذا كانت أقصر من 21 يوماً أو طول من 35 يوماً فتعتبر غير منتظمة وتستدعي استشارة الطبيب.

ومن أهم الأسباب لعدم انتظام الدورة : نقص الوزن عن المعدل الطبيعي، عدم تناول الأكل الصحي ونقص الفيتامينات، السمنة الزائدة عن المعدل الطبيعي، ممارسة التمارين الشاقة، بالإضافة للارهاق والتوتر النفسي واضطراب الغدة الدرقية، الخلل في التوازن الهرموني (تكيس المبايض).



**الحيض :** هو خروج الدم والأنسجة من الرحم نتيجة انسلاخ بطانة الرحم في حال عدم حدوث اخصاب للبويضة الناضجة.

**الدورة الشهرية :** هي التغيرات الهرمونية الطبيعية التي تحدث لجسم المرأة كل شهر استعداداً للحمل، وتبدأ من سن البلوغ وتنتهي في سن الأیاس، وتصل مدتها إلى 28 يوماً تقريباً، وقد تتراوح بين 21 و 35 يوماً، حيث إن أول أيام الحيض هو أول يوم من الدورة الشهرية، وتنتهي ببداية الحيض التالي.



#### تطبيقات تربوية

- تحدث عن الدورة الشهرية كلما دعت الحاجة لذلك أو عند السؤال عنها ولا تنتظر حدوثها.
- ابدأ المحادثة مبكراً مستنداً إلى معلومات موضوعة.

## 5. هل آلام الدورة الشهرية طبيعية؟



تحدث بعض الأعراض الخفيفة المصاحبة للحيض بسبب الهبوط المفاجئ في مستويات البروجسترون والاستروجين، ولكنها تختفي خلال عدة أيام بعد نزول الحيض وعودة الهرمونات إلى الارتفاع مجدداً، غالباً ما تشعر الفتيات بآلام أسفل الظهر، أسفل البطن، انتفاخ وألم بالثديين، صداع، وتغير في الشهية وتقلب في المزاج.

كما يعد (عسر الطمث الأولي أو ما يُعرف بآلام الحيض) حالة شائعة جداً لدى الفتيات في مرحلة البلوغ، وتحدث بسبب انقباض عضلات الرحم، وتقل مع التقدم بالعمر، وتزداد احتمالية الإصابة به إذا بدأ الحيض قبل عمر 11 سنة. ويمكن التخفيف من آلامه باستخدام المسكنات البسيطة المتوفرة في البيت.

لا تتردد من سؤال الطبيب في الحالات التالية :

إذا كانت الأعراض شديدة مما يعيق ممارسة الأنشطة اليومية .

تدفق الحيض لفترات طويلة أو كميات غير طبيعية .

إذا لم تسعد المسكنات على التخفيف من آلام الحيض .



### تطبيقات تربوية

- أعمل على تثقيف البالغة حول آلام الدورة الشهرية وبين أنها أعراض طبيعية ولا تستدعي القلق.
- شجع البالغة على ممارسة أنشطة الحياة اليومية المعتادة.
- تابع معها العوامل التي تزيد من احتمالية حدوث آلام الدورة (الغذاء، البرد، المجهود البدني).
- شجع ممارسة الرياضة واستخدام الحمامات الساخنة.
- لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع إلى الروابط التالية :

<https://wp.me/per1bs-zs> كيف تحدث الدورة الشهرية وكيف استعد لها



## 6. كيف أعتني بنظافتي الشخصية خلال فترة الحيض؟

على (البياعات) أن يتعلمن أصول النظافة الشخصية عامة وخصوصاً خلال فترة الحيض عن طريق غسل الأعضاء التناسلية بملاء أكثر من مرة خلال اليوم في فترة الحيض، وتغيير الفوط الصحية باستمرار للحماية من الالتهابات والأمراض. ويتوقف عدد المرات التي يجب أن تبدل الفتاة خلالها الفوطة الصحية على قوة تدفق الدم لديها مع الانتباه لعدم ترك الفوطة نفسها مدة طويلة الذي يؤدي إلى رائحة كريهة والتهابات.



خرافات حول الدورة الشهرية لا أساس لها من الصحة : تجنب الاستحمام بالماء الساخن، عدم القيام بأي مجهود، الماء الساخن يزيد الآم الدورة، الدورة غير المنتظمة تضر بالخصوصية، دم الدورة مختلف عن الدم العادي، تجنب شرب المشروبات الغازية أو أكل المواد الدهنية<sup>(8)</sup>



### تطبيقات تربوية

- ارشادها الى التعامل مع الدورة الشهرية كجزء من حياتها .
- تشجيعها على تقبيل ما يصاحبها من ممارسات صحية واجتماعية والتعامل مع هذه الممارسات بثقة .
- تذكيرها بتوفير ما يلزم لها للتعامل إذا فوجئت بحدوث الدورة وهي خارج المنزل (كافوط، ملابس داخلية إضافية) .
- تنبيهها لعدم الالتفات للخرافات حول الدورة الشهرية كالاستحمام، شرب السوائل الغازية، تناول بعض الأطعمة الدهنية .
- تزويدها من المعلومات يمكن الرجوع الى الرابط التالي :

<https://youtu.be/rhV-fQIs0EQ> التغذية المناسبة خلال الدورة الشهرية

## 7. ماه ومرض تكيس المبايض؟



تكيس المبايض ليس مرضًا بالمعنى المعروف، وإنما هو عبارة عن مجموعة من الأعراض تحصل بسبب اختلال في النظام الهرموني في الجسم (الغدة النخامية والبيضين وغيرها) تؤدي إلى تثبيط الإباضة الطبيعية وزيادة الهرمون الذكري.

ومن أعراضه عدم انتظام الدورة الشهرية، (تكون الدورات متباينة، أي كل شهرين مرة أو أكثر)، وزيادة في الوزن وبالذات في منطقة البطن، ظهور حب الشباب في الوجه، ظهورو / أو زيادة نمو الشعر في الوجه والجسم، تأخر في الحمل بالنسبة للسيدات المتزوجات.

إن وجود الأعراض جميعها أو بعض منها كافٍ لتشخيص هذه المتلازمة، ويمكن تأكيد التشخيص بواسطة تحاليل للهرمونات وبواسطة التصوير التلفزيوني.

لا يوجد علاج لإزالة هذا التكيس، وليس هناك طريقة لإعادته إلى وضعه الطبيعي، وبالتالي فإن العلاج يكون للأعراض الموجودة. وللأسف تقوم الكثير من الفتيات باستعمال الأدوية دون داع أو أسوة برفيقاتهن مما قد يتسبب بمشكلة صحية لاحقة.



### تطبيقات تربوية

- تأكيد المحافظة على الوزن الطبيعي.
- إتباع أنماط الحياة السليمة مثل التغذية السليمة وممارسة الرياضة.
- علاج الأعراض حسب الأولوية وذلك بعلاجات موضعية أو جسمانية مثل حبوب منع الحمل المركبة وغيرها. يمكن اللجوء إلى بعض العلاجات التجميلية مثل الليزر لعلاج حب الشباب وزيادة نمو الشعر.
- مراجعة طبيب الأسرة أو طبيب اختصاصي.
- مزيد من المعلومات يمكن الرجوع إلى الرابط التالي:

[www.youtube.com/watch?v=jXnEyjkuP50](https://www.youtube.com/watch?v=jXnEyjkuP50) تكيس المبايض

## 8. هل الإفرازات المهبلية تدل على وجود التهابات؟

من الطبيعي وجود افرازات مهبلية في مرحلة البلوغ، حيث تساعد الإفرازات في الحفاظ على نظافة المهبل وزوجته، كما تحافظ على خلوه من الجراثيم والبكتيريا، وهناك العديد من الصفات الطبيعية للأفرازات المهبلية مثل: انعدام رائحتها فلا تُنبع منها رائحة كريهة، وتظهر بلون شفاف أو حليب عند جفافها على الملابس، وفي بعض الأحيان تصبح هذه الإفرازات رقيقة ودبقة، إلا أن بعض العوامل تؤدي إلى تغير صفاتها مثل العدوى الميكروبية.

الإفرازات المهبلية طبيعية في حال ظهرت باللون الأبيض وكانت غير مصحوبة بأي أعراض أخرى، ويجب مراجعة الطبيب إذا تحولت إلى اللون الأصفر أو المائل للبني؛ فذلك يدل على وجود التهابات تحتاج للعلاج.

### تطبيقات تربوية



- التنبية إلى عدم لبس الملابس الضيقة.
- الحرص على ارتداء الملابس الداخلية القطنية.
- عدم استخدام الصابون العطري.
- الحفاظ على النظافة باستمرار خصوصاً أثناء الدورة الشهرية.
- مراجعة دورية لطبيب النساء.

مزيد من المعلومات يمكن الرجوع إلى الرابط التالي:

#### الإفرازات المهبلية

<https://m.kwaiapps.com/photo/150001304542506/5254443495050254156?userId=15000130>

## ٩- ماهي الأمراض المنقوله جنسياً؟



الأمراض المنقوله جنسياً أو العدوى المنقوله جنسياً هي الأمراض التي تنتقل من شخص لآخر بشكل عام عن طريق الاتصال الجنسي. ويمكن أن تنتقل البكتيريا أو الفيروسات أو الطفيلييات المسبيبة للأمراض المنقوله جنسياً من شخص لآخر عن طريق الدم أو السائل المنوي أو الإفرازات المهبلية وإفرازات الجسم الأخرى.

وفي بعض الأحيان، يمكن أن تنتقل هذه العدوى بطريقة غير جنسية، مثل انتقالها من الأم إلى الجنين خلال فترة الحمل أو الولادة أو عن طريق نقل الدم أو مشاركة الإبر، وقد تنتقل من أشخاص يبدون بصحة جيدة وقد لا يكونون على علم بإصابتهم بالعدوى.

ولا تسبب العدوى المنقوله جنسياً أعراضًا دائمًا، ويمكن أن تسبب الأمراض المنقوله جنسياً أو العدوى المنقوله جنسياً مجموعة من المؤشرات والأعراض، وقد لا تسبب أي أعراض، وهذا هو سبب احتمالية عدم ملاحظتها إلى حين حدوث مضاعفات أو تشخيص الإصابة بها.

وتشمل الأعراض التي قد تشير إلى الإصابة بالعدوى المنقوله جنسياً ما يلي: ظهور تقرّحات أو بثور على الأعضاء التناسلية أو الفم أو منطقة المستقيم، الشعور بألم أو حرقة أثناء التبول، إفرازات من القضيب، إفرازات مهبلية غير عاديه أو كريهة الرائحة، تنزيف مهبلي غير عادي، ألم أسفل البطن، ظهور طفح جلدي على جذع الجسم أو اليدين أو القدمين.

قد تظهر مؤشرات المرض والأعراض بعد التعرض للعدوى بعدها أيام، ولكن قد تمر سنوات قبل ظهور أي مشكلات ملحوظة، وهذا يتوقف على الكائن الحي المسبيب للعدوى المنقوله جنسياً.

في حال ظهور الأعراض السابقة يجب التوجه فوراً للطبيب<sup>(15)</sup>

أمراض منقوله جنسياً

[https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))

[www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/sexually-transmitted-diseases-stds/symptoms-causes/syc-20351240](http://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/sexually-transmitted-diseases-stds/symptoms-causes/syc-20351240)

## 10- ما هو الإيدز ؟



الإيدز حالة مرضية مزمنة يسببها فيروس يطلق عليه فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) الذي يصيب خلايا CD4، وهي نوع من خلايا الدم البيضاء المسئولة عن الجهاز المناعي، ويؤدي إلى تدميرها.

تحتفل أعراض المرض باختلاف مرحلة العدوى، ولكن تلاحظ الأعراض التالية في جميع المراحل : ارتفاع درجة الحرارة، ألم في العضلات، طفح جلدي، صداع ، تقرحات في الفم والأعضاء التناسلية، تورم في الغدد اللمفاوية، إسهال، صعوبة في التنفس.

وتنقل العدوى بفيروس نقص المناعة المكتسبة عن طريق الدم وسائل الجسم كالحيوان المنوي وأفرازات المرأة المهبليّة، كما ينتقل أثناء ممارسة الجنس عن طريق السوائل والإفرازات الجنسية من الشخص المصابة إلى الشخص السليم، وينتقل الفيروس أيضاً عن طريق نقل الدم والإبر، كما ينتقل من الأم إلى طفلها أثناء الرضاعة الطبيعية إذا كانت الأم مصابة .



ومع أن فيروس الإيدز يتواجد في سوائل الجسم الأخرى كاللعاب، والعرق، والدم، والبول، إلا أنه لا ينتقل عبرها، ولا ينتقل كذلك عبر العناق، والتقبيل، والتصافح بالأيدي، أو استخدام المراحيض والمناشف.

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (المكتسبة) : هم الأشخاص الذين يمارسون الجنس الشاذ، المصابون بأحد الأمراض الجنسية، والذين يتعاطون المخدرات بالحقن.

من مضاعفاته : تأثيره على الجهاز المناعي بالجسم، يجعل من السهل إصابة الأشخاص بالأمراض وأنواع مختلفة من السرطانات.

لا يوجد لغاية الآن علاج شاف نهائي للايدز، ولكن تستخدم بعض العلاجات لتبطيطه



### تطبيقات تربوية

- عدم مشاركة الغير استخدام الحقن أو الأدوات الثاقبة أو أدوات الحلاقة.
- لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع إلى الرابط التالي :

<https://kidshealth.org/en/teens/aids.html#catstds>

كيف يصاب الإنسان بالإيدز

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids>

الإيدز

## 11- هل تسبب ممارسة العادة السرية مشاكل صحية للباقعين واليافعات؟

بالأغلب لا تسبب ممارسة العادة السرية مضاراً صحية جسدية على الرغم من الضرر الذي تدور حولها، فهي لا تسبب العقم أو العمى، ولا تقلل من مخزون الحيوانات المنوية، كما أنها لا تؤدي إلى فقد العذرية (إذا لم تستخدم فيها طرائحتها العنيفة)، وهي من الممارسات السلوكية الطبيعية المتعلقة بهذه المرحلة، ولا تقتصر على جنس دون غيره.

إن تكرار ممارستها بشكل مستمر ولفترات طويلة واستخدامها كوسيلة للملمة والهروب من الواقع، يؤدي إلى الوقوع في الإدمان السلوكي لها نظراً لأنها تبقى مسيطرة على الشخص وعقله، مما يؤدي إلى تدني قدراته على التركيز عند دراسته أو عمله، أو أنشطته اليومية، أو حياته الاجتماعية، بحيث يُسرّع الشخص جل وقته لمارسة الاستمناء مما يحرمه من أن يكون شخصاً اجتماعياً ومنتجاً، فقد يحول هذا الإدمان دون انخراط الأشخاص في العمل، أو المدرسة، أو المناسبات الاجتماعية، كما يمكن أن يؤثر في المسؤوليات.

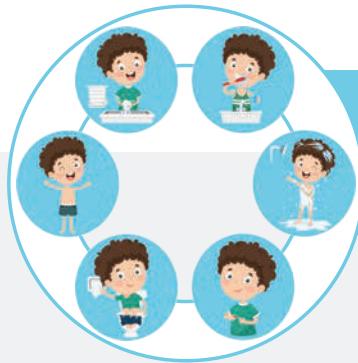
قد يشعر من يمارس العادة السرية بالذنب؛ نتيجةً لما يعرفه العديد من الأشخاص من معتقدات دينية، وثقافية، وشخصية تعارض الاستمناء وتصفه بالعادة غير الأخلاقية أو السيئة.

العادة السرية هي الاستشارة الذاتية الناتجة عن مداعبة الشخص لأعضائه /ها الجنسية بهدف الحصول على المتعة الجنسية والتي تصل إلى مرحلة النشوة، ومن الممكن أن تحدث الإثارة عن طريق مثل هذه الوسائل لأعضاء أخرى غير الأعضاء الجنسية مثل الثديين والجانب الداخلي للفخذ أو في بعض الأحيان الشرج. <sup>(13)</sup>

### تطبيقات تربوية

- أعلمهم أن هذا جزء طبيعي من النمو الجسدي والنفسي، ولكنه غير مستحب ويمكن السيطرة عليه.
- أشرف على ما يتبعونه عبر الشاشات أو الانترنت.
- تحدث معهم؛ لمساعدتهم على التخلص من الشعور بالذنب الناتج عن الممارسة.
- اشغل أوقات فراغهم بتصرف الطاقة الجسمانية، من خلال الرياضة، وممارسة الهوايات، والأعمال المنزلية.
- ركز على القيم الأخلاقية.

## 12- كيف أعتني بالنظافة الشخصية؟



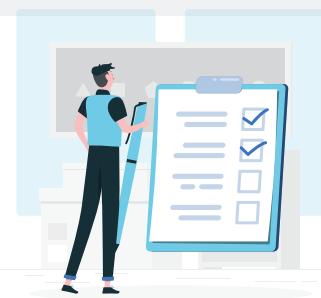
إن الاهتمام بالنظافة الشخصية له دور كبير بصحة الإنسان الجسدية والنفسية، فهي تحافظ على صحة الجسم من العديد من الأمراض، مثل الأمراض الجلدية، وأمراض الجهاز الهضمي، وتحمي من الإصابة بالعديد من المشاكل النفسية، مثل التوتر.

### ومن أهم طرائق المحافظة على النظافة الشخصية:

- الاستحمام عند الحاجة وحسب تغير الجهد البدني، أو الطقس، أو الاستغناء عنه بتغيير الملابس، وغسل المناطق المتسخة يومياً، التخلص من رائحة العرق باستخدام مزيل العرق.

- الاهتمام بتنظيف الأسنان بعد تناول الطعام، تنظيف الملابس وتبدلها وغسلها دوماً، ارتداء القمصان الداخلية المصنوعة من القطن؛ لأنّه يمتص العرق، ويشكّل طبقة عازلة بين الجسم وما ترتديه، الابتعاد عن ارتداء الملابس المصنوعة من النايلون، والبوليستر، خاصة في الصيف، العناية اليومية بالمناطق الحساسة، وذلك عن طريق غسلها بالماء والابتعاد عن الصابون ذي الرائحة العطرية أو المستحضرات غير الموثوقة، كما يُنصح بتجفيفها جيداً باستخدام منديل قطني.

### تطبيقات تربوية



- كن نموذجاً بالنظافة الشخصية.
- تجنب الانتقاد والتعليقات والاتهامات السلبية، وركز على الجوانب الإيجابية للنظافة.
- أكّد بأن النظافة من القيم التي تحت عليها الشراط السماوية
- أكّد أهمية النظافة في الوقاية من الأمراض

إن تناول الأغذية المتنوعة يضمن تزويد الجسم بالعديد من العناصر الغذائية المهمة للحفاظ على الصحة، وامتلاك الطاقة، والشعور بحالة جيدة، وتشمل هذه العناصر: الدهون، والبروتينات، والكربوهيدرات، والمعادن، والفيتامينات، والماء.

تحتفل المكونات الدقيقة للنظام الغذائي المتوازن والصحي من فرد لأخر وفقاً للجنس والعمر، ودرجة النشاط البدني، وأسلوب الحياة، وغيرها من العوامل.

هناك العديد من الخطوات التي تساعده على جعل النظام الغذائي أكثر صحة :

- زيادة تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات؛ إذ تساعد هذه الأطعمة على زيادة الشعور بالشبع، وتزيد من حرق السعرات الحرارية.
- شرب كميات كافية من الماء.
- تناول الطعام المشوي عوضاً عن المقلي.
- البدء بتناول الخضار والابتعاد عن الوجبات الجاهزة.
- تناول الفواكه كاملة عوضاً عن شرب عصائرها.



يتأثر اليافعون بشكل كبير في هذه الفترة العمرية بالأقران والمؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي؛ مما يؤدي إلى ممارستهم بعض العادات التغذوية غير السليمة مثل الرجيم غير الصحي، وتناول الأدوية وغيرها.



### تطبيقات تربوية

- قدم نموذج إيجابي واعتمد النظام التغذوي السليم في المنزل.
- اطلب المساعدة من المختصين حال ظهور بعض المشكلات المتعلقة باضطرابات الأكل.
- ناقشهم بما يشاهدونه عبر وسائل الإعلام المتنوعة من حيث تصويرهم لصورة الجسم المثلية.
- شجعهم على الحصول على المعلومات من ذوي الاختصاص.
- اتح المجال لهم بتحضير اطعمة صحية ومشاركتهم في اعدادها.
- لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع الى الرابط التالي :

[سوء التغذية](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition)

[النظام الغذائي السليم](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet)



في هذه المرحلة يتم تحقيق القدرة على التناول عند اليافعين / اليافعات، وتنمو المشاعر الجنسية نحو الجنس الآخر، ويزداد الارتباط بين الجنسين، وتزداد المشاعر الجنسية عملاً، وتندمج مشاعر الرغبة الجنسية مع الحب والتقدير والرعاية والرفق. وغالباً ما تكون المشاعر والعواطف التي تفرضها هذه المرحلة هي المسيطرة وتأثر على قدرة اليافعين / اليافعات على اتخاذ القرار المبني على المنطق، ويحتاج اليافع / اليافعة إلى عقلنة قراره بتوسيع الأسس التي يقوم عليها الزواج وما يترتب عليه من مسؤوليات مادية ومعنوية واجتماعية.

ولا توجد هناك قاعدة ثابتة تطبق على الذكور والإناث ليتم بموجبها تحديد السن والزمن الأفضل لدخولهم في الحياة الزوجية، حيث إن هناك العديد من الجوانب التي يتوقف عليها مدى أهلية الرجل أو المرأة للزواج، كتحقيق مستوى الوعي والنضج المطلوب، وإمكانية التعامل الإيجابي مع التغيرات الجذرية التي تتبع الانتقال إلى الحياة الزوجية، بالإضافة إلى طموحات الأفراد في تحقيق المستوى والتحصيل العلمي المطلوب، كما تختلف محددات السن المناسب للزواج باختلاف أنماط الحياة والبيئات والمجتمعات التي يعيش بها الأفراد.

ويعتبر الزواج قبل سن الثامنة عشر حسب القانون في الدول الموقعة على اتفاقية حقوق المرأة والطفل (زواج مبكر)، حيث وضعت معظم الدول أنظمة وقوانين صارمة خاصة بهذا الزواج لاعتبارات عديدة، أهمها: التأثير النفسي والاجتماعي والصحي على الزوجين، كحرمان الفتاة من فرصة استكمال تعليمها وبهذا لن تكون قادرة على تكوين شخصيتها المستقلة، تعريض الفتاة للكثير من الأزمات الصحية بسبب ضعف جسمها، عدم نضج الزوجين بحيث لن يكونا قادرين على تحمل المسؤولية وبناء أسرة وتربية الأطفال وتحمل الأعباء النفسية والاقتصادية، الحرمان من حق النماء وبناء شخصية متوازنة؛ نتيجة انتهاك حق التعليم، الحرمان من حق الحماية؛ إذ قد تتعرض الفتاة للإساءة أو الاستغلال، إضافة إلى تأثير الزواج المبكر على العلاقات الأسرية في المستقبل؛ إذ تزداد احتمالية الطلاق وتعدد المشاكل الأسرية<sup>(10)</sup>.

"عندما تجبر الفتاة على الزواج وهي طفلة، فإنها تواجه عواقب فورية وطويلة الأمد، وتنقص احتمالات إتمامها لدراستها في حين تزداد احتمالات تعرضها لسوء المعاملة من قبل زوجها، ومعاناتها من مضاعفات أثناء فترة الحمل". وحسب منظمة اليونيسيف فإن الأدلة تشير إلى أن الفتيات اللائي يتزوجن في سن مبكرة يترکن التعليم الرسمي ويصبحن حوامل، في كثير من الأحيان.

كما أن الوفيات المرتبطة بالحمل والولادة تعتبر عنصراً مهماً لوفيات الفتيات اللائي تتراوح أعمارهن بين 15 و 19 عاماً في جميع أنحاء العالم، وهذا بالإضافة إلى خطر وفاة الأطفال الذين تنجفهم أمهات صغيرات، أو تعرضهم لأمراض عددة إن عاشوا.

وتقرب اليونيسيف بأن "زواج الأطفال يفصلهم عن الأسرة والأصدقاء، ويحد من حرية التعلم بالمشاركة في الأنشطة المجتمعية، والتي يمكن أن تكون لها آثار كبيرة على رفاه الفتيات عقلياً وبدنياً".

نص قانون الأحوال الشخصية الأردني (رقم 36 لسنة 2010) على شرط إتمام الثامنة عشرة،  
واشترط لأهلية الزواج أن يكون الخاطب والمخطوبة عاقلين وأن يتم كل منهما ثمانية عشر سنة شمسية، إلا  
أنه سمح للقاضي وبموافقة قاضي القضاة أن يأذن في حالات خاصة بزواج من أكمل الخامسة عشر سنة  
شمسية من عمره. "وفقاً لتعليمات يصدرها لهذه الغاية، إذا كان في زواجه ضرورة تقتضيها المصلحة،  
ويكتسب من تزوج وفق ذلك أهلية كاملة في كل ماله من علاقة بائزوج والفرقة وأثارهما<sup>(11)</sup>".

## تطبيقات تربوية

- استمع لشاعر اليافعين / اليافعات وتقبلها بدون إطلاق أحكام.
- وضح لهم بأن الحاجات الجسدية / الجنسية لا تكون إلا جزءاً من الحياة الزوجية، ولكنها ليست كافية لاتخاذ هكذا قرار.
- أفهمهم بأن الزواج مسؤولية كبيرة، ويترتب عليه التزامات اقتصادية واجتماعية ومسؤولية تجاه الآباء، وهذا يجب أن يكون الطرفان مستعدان لهذه المسؤولية والا ستنظر المشكلات.
- بين لهم أن الزواج مرحلة لها وقتها المناسب، وفي فترة اليافعين عليه استكمال تعليميه ومهاراته وممارسة هواياته ونشاطاته.
- زودهم بمعلومات عن عناصر الحياة الزوجية، والخصائص الانفعالية للجنسين بوجه عام وللشريك بوجه خاص.
- أكد لهم ضرورة انخراطهم في العمل وتهيئة الظروف المناسبة للزواج.
- احرص على متابعتهم للتحصيل الأكاديمي للحد من التسرب المدرسي .
- اشرح أضرار الزواج المبكر.
- لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع إلى الرابط التالي:

<https://youtu.be/JuzjaoTX47c> الزواج المبكر

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception> تنظيم الأسرة

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/abortion> الاجهاض

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy> حمل العراهقات



## 15- كيف أتعامل مع حب الشباب؟

**حب الشباب**: هو مرض جلدي مزمن يحدث عندما يتم انسداد بصيلة الشعر بخلايا الجلد الميتة وزيت الجلد، ويتميز حب الشباب بتوارد الرؤوس السوداء أو الرؤوس البيضاء والبثور والبشرة الدهنية والندب المحتملة، ويؤثر بشكل أساسى على مناطق الجلد التي تحتوى على عدد كبير نسبياً من الغدد الدهنية، بما في ذلك الوجه والجزء العلوي من الصدر والظهر.

يعانى معظم اليافعين خلال مرحلة البلوغ من ظهور حب الشباب كواحدة من تأثيرات النمو، وبالأغلب تكون الآثار بسيطة ويمكن التعامل معها باتباع أنماط الحياة الصحية، مثل النظافة الشخصية والغذاء المتوازن.

وهنا كطرائق عدة لمنع معاودة ظهور حب الشباب تشمل غسل المناطق المعرضة للإصابة مرتين يومياً، استعمال أدوية ضد حب الشباب يمكن اقتناها بدون وصفة طبية، من أجل تحفييف فائض الإفرازات الدهنية في الجلد، تجنب استعمال مساحيق التجميل (اماكياج) بكثرة وإزالتها قبل النوم، عدم استخدام المساحيق ومنتجات العناية الصحية من الأقران.



### تطبيقات تربوية

- ثقف اليافع/ة حول أسباب ظهور هذه الحبوب.
- ساعدهم على زيادة ثقتهم بأنفسهم؛ من خلال إبراز النقاط الإيجابية ونقطة القوة لديهم.
- ساعدهم على تقبل مظهرهم الجسدي؛ من خلال الإصغاء الجيد لمشاعرهم والبحث عن حلول صحية.
- ذكرهم بلطف بالعادات الصحية السليمة وبمتابعة العلاج.
- نبههم لضرورة عدم العبث بالحب كونه يتراك أثراً.
- كن داعماً لهم وذكرهم بأنك موجود للمساعدة.



أجوبة

الأسئلة

المتعلقة

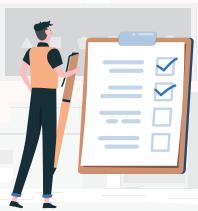
بمعرفة

الآدات



## 1- ما هي التغيرات الانفعالية التي تحدث أثناء البلوغ؟

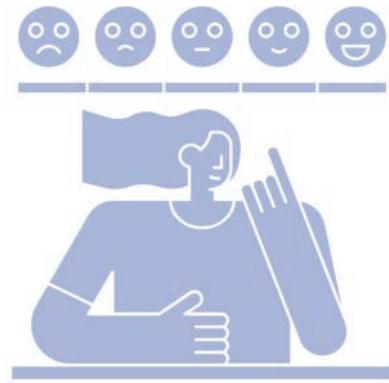
تعتبر التغيرات الانفعالية من الأمور الطبيعية التي ترافق مرحلة البلوغ عند اليافعين بسبب التغيرات الهرمونية؛ لذا قد يصبحون مزاجيين، ويبدون انتماً لأصدقائهم أكثر من العائلة، فيظهرن عاطفة أقل تجاه الوالدين وأكثر تجاه أقرانهم وما يعتقدونه بشأنهم؛ لذا يهتمون بمظهرهم وملابسهم ويميلون لقضاء معظم الوقت بغرفهم، كما يتميزون بالحساسية الانفعالية وردود الفعل السريعة.



### تطبيقات تربوية

- أعط مساحة خاصة وشارك في التفضيلات.
- اصغ عند تحدثه عن مشاعره.
- حذر عن تأثير الهرمونات على التغيرات المزاجية.
- ساعده على تطوير طرائق للتعامل مع التوتر.
- امتدح عنایته بمظهره والجوانب الايجابية فيه.
- قدر علاقته مع أصدقاءه وأشرف على طبيعة هذه العلاقة من خلال الاتفاق على قواعد واضحة.
- راجع المختص النفسي إذا بدت عليه تغيرات في العادات اليومية لأكثر من أسبوعين.





## ٢- لماذا يتغير مزاجي كثيراً؟

التغيير في المزاج أمر طبيعي، إذ عادةً ما ترتبط الحالة المزاجية المتأثرة بطريقة تفكير اليافعين حول المواقف التي يمرون بها، وقد تبدو ردود أفعالهم تجاه تلك الأحداث متطرفة، لكن هذا لا يشير بالضرورة إلى وجود مشكلة أساسية. تعود تقلبات المزاج إلى مجموعة من العوامل، مثل التغيرات الهرمونية بالإضافة إلى طريقة تفسير المواقف التي يتعرض لها، كل هذا يمكن أن يجتمع لجعل مشاعر اليافع /ة تبدو متقلبة أو غير متوقعة.



### تطبيقات تربوية

- اترك مساحة شخصية لليافع /ة لاختبار مشاعره /ها المختلفة.
- اعرض عليه فكرة أنك موجود دائمًا للمساعدة حين يطلبها.
- لا تتبع التغيرات البسيطة في المزاج لأنها لن تستمر طويلاً.
- من غير المفيد الاستمرار في سؤال اليافع /ة لماذا أنت /ت حزين /ة أو غاضب /ة لأنه في كثير من الأحيان لا يعرف السبب.
- راجع المختص النفسي إذا كان يبدو عليه /ها تغيرات في العادات اليومية لأكثر من أسبوع.
- لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع إلى الرابط التالي :

<https://youtu.be/TssvARe1-d8>



### ٣- كيف أتعامل مع حساسية الانفعالية المفرطة؟



الحساسية الانفعالية من أهم خصائص هذه المراحل وقد تظهر على شكل نوبات من الحزن أو الغضب أو غيرهما من المشاعر غير المتوقعة وقد تكون غير مناسبة للموقف الحالي، تختلف بالشدة والحدة ارتفاعاً أو انخفاضاً. ومن الممكن أن تكون الحساسية الانفعالية أمراً مربكاً، خاصة إذا كانت غير واضحة الدافع لكن عندما تدرك هذه الحساسية يمكن تسخيرها لإنقاذ الذات والأخرين وإدارة ردود الفعل بشكل أفضل.



#### تطبيقات تربوية

- قدر حساسيته / ها للنقد المباشر، واستعرض عنده بمناقشته مثل (لاحظت أن ردة فعلك كانت حساسة من كلام صديقك، هل تحب أن تتحدث عن ذلك؟).

- ساعده / ها على ممارسة التمارين المفيدة في هذه الحالات مثل التنفس العميق والاسترخاء.

- ادعه / ه لأخذ استراحة أو تغيير المكان.

### ٤- لماذا تنتابني نوبات من الحزن؟



الحزن شعور طبيعي يختبره جميع الأفراد وينتتج من فقدان شخص أو شيء مهم، وتحتختلف أسباب هذا الشعور باختلاف الأفراد وثقافاتهم ومع أنه شعور غير مريح إلا أنه مؤشر لحاجة الفرد للمساعدة.

وتحتختلف أسباب وجود نوبات من الحزن عند اليافع /ة فإذاً أن تكون بسبب الحساسية الانفعالية، أو تفسيرات غير ناضجة للمواقف والأحداث التي يختبرها والناتجة عن طبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها.

#### تطبيقات تربوية



- تحدث معه / ها عن مشاعره / ها وتسميتها بأسمائها.
- اسمح له / ها باختبار هذه المشاعر ليتمكن من التعامل معها وتجاوزها.
- شجعه / ها على التفاعل مع أشخاص داعمين وآيجابيين .
- شجعه / ها على الحفاظ على الروتين اليومي من الأنشطة المعتادة.
- أدع لهم المجال لممارسة الأنشطة الرياضيات والهوايات التي يمليون إليها مزيد من المعلومات يمكن الرجوع إلى الرابط التالي :
- العراھقون يتأنرون بأمزجة أصدقاءنهم

<https://www.instagram.com/p/Comz0RMooj7/?igshid=MWMzM2Q4ZmE>

## 5- كيف أتعامل مع مشاعر القلق؟



القلق من المشاعر غير المريحة ولكنها تخدم هدف لأنها مرتبطة بالإنجاز فقليل من القلق مفيد ولكنه إذا زاد يصبح معيقاً للأداء، ويرتبط القلق بالشعور بالعجز من مواجهة التحديات في الحياة اليومية.

ينتج عن القلق أعراض جسدية مثل تسارع نبضات القلب، والشعور بالاختناق، والألم بالصدر، والصداع، والتعرق، ومن المتوقع أن يمر اليافع/يافعة بهذه المشاعر نتيجة لمجموعة من الصراعات النفسية والاجتماعية والفكيرية التي تفرضها عليه/ها هذه المرحلة.



تقنية التنفس العميق من أفضل التقنيات لحل الكثير من المشاكل النفسية والجسدية؛ بسبب قدرتها على إعطاء الفرد الشعور بالراحة والاسترخاء، غالباً ما ينصح بها الأخصائيون النفسيون، ويمكن تعلمها وممارستها بسهولة وبكل مكان تقريباً.



### تطبيقات تربوية

- الأسر القلقة غالباً ما يصبح أبناؤها قلقون لذا حاول تحفييف القلق داخل الأسرة.
- شجعه/ها على الاسترخاء من خلال تقنية التنفس.
- شجعه/ها على تحريك أطرافه/ها من خلال النشاطات المتنوعة.
- لا حقاً تناقش معه/ها مسببات القلق لديه/ها.
- علمه/ها ازالة بؤر التوتر والقلق وخاصة التفكير الزائد.
- شجعه/ها على اقامة علاقات مع الأقران الإيجابيين والناجحين والمميزين في حياتهم.
- لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع إلى الروابط التالي:

(mawdoo3.com) تمارين التنفس العميق - موضوع

## 6- لماذا أفضل البقاء وحيداً في غرفتي ؟

إن قدراً من الشعور بالوحدة عند اليافعين أمر طبيعي، ويرتبط بنزوع اليافع إلى الخمول وهو أحد خصائص هذه المرحلة.

قد يعزى شعور اليافع /ة بالوحدة إلى أنه غير مفهوم ولا يستطيع أن يكون جزءاً من عالم الكبار، كما أن لجوء الكبار إلى النقد واعطاء التعليمات بشكل مكثف يزيد من حساسيته وعجزه عن التعبير بشكل مناسب؛ بسبب افتقاره للمهارات الحياتية المناسبة، كما أن سعي اليافع /ة نحو الاستقلالية كطريق لتشكيل الهوية من شأنه أن يخلق مشاعر الوحدة.



### تطبيقات تربوية

- قلل قدر الإمكان من التعليمات والأوامر.
- كن نموذجاً لتعليميه المهارات الاجتماعية.
- حمله مسؤوليات بسيطة في المنزل.
- أشركه في ممارسة الرياضيات المختلفة.
- لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع إلى الروابط التالي:

الوحدة والعزلة عند المراهق

[https://youtu.be/s8N\\_kVuLEKQ](https://youtu.be/s8N_kVuLEKQ)



## 7- لماذا أشعر بالخجل ؟



المرحلة النهائية الحساسة التي يمر بها اليافع /ة والتي تحدث فيها تغيرات جسمية تؤثر على صورة الجسم لديه، خاصة إذا ما رافقتها بعض التعليقات من الوالدين أو المحيط، المعروف أن اليافعين في هذه المرحلة يخجلون من التغيرات الجسمية لديهم، وقد يكون هذا الخجل مع مما أي داخل وخارج الأسرة، أو يكون مرتبطاً بمواصفات معينة كالمواقف الاجتماعية مثلاً.

### تطبيقات تربوية



- اشركه /ها بالفعاليات ذات الطابع الاجتماعي الجماعي، كالأندية المدرسية والطلب من المعلمين /ات إن أمكن إشراكه /ها بمهام جماعية.
- تفهم المراحل العمرية والنمائية التي يمر /تمر بها، وأشعره /ها بأنها تغيرات طبيعية يمر بها جميع البشر وأنها مؤقتة مرتبطة بمرحلة النمو، وأن شكل الجسم سيصبح أكثر تناسقاً عند الوصول إلى مرحلة الرشد.
- لا حظ المواقف التي تسبب له /ها الشعور بالخجل وتعامل معها بحكمة.

على الرغم من أن التقلبات المزاجية والحساسية الانفعالية من أبرز سمات هذه المرحلة، إلا أن على الوالدين مراقبة هذه التغيرات.

فإذا استمر الحزن، أو الانفعال، أو الغضب أو غير ذلك من المشاعر السلبية لأكثر من أسبوعين، فقد يكون ذلك مدعماً للقلق.

إذا كان الياقون يبكي كثيراً بدون سبب واضح، أو إذا عبر عن مشاعر اليأس أو انعدام القيمة، أو إذا شعر بالذنب الشديد أو ركز على ما يعتبره إخفاقات سابقة، فهذه كلها أعراض محتملة للاكتئاب، والتي تظهر من خلال صعوبة القيام بالروتين اليومي العتاد، كالاستيقاظ في الوقت المحدد أو الذهاب إلى المدرسة أو إنهاء واجباته المدرسية، وتغييرات النوم والشهية، ونقص الطاقة، ومشاكل التركيز أو اتخاذ القرارات، واهتمام المظهر.



إذا زادت اعراض الحزن او الانفعال او الغضب لاكثر من أسبوعين وكانت معطلة للياقون للقيام بمهامه المعتادة فهذا مؤشر على الاكتئاب ويجب مراجعة الاخصائي أو الطبيب النفسي، ويمكن الاستعانة بالمرشد النفسي في المدرسة.

### تطبيقات تربوية

- 
- تحدث معه /ها عن مشاعره /ها.
  - أكد أنك موجود للمساعدة وأظهر الاحب.
  - تحلى بالصبر وكن لطيفاً.
  - تواصل معه /ها بطريقة هادئة.
  - أقض وقتاً ممتعاً في نزهه أو لعبة أو قراءة قصص، شاهد فيلماً مضحكاً.
  - رتب زيارة لمعالج نفسي إذا تطلب الأمر.
  - لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع إلى الروابط التالي:

#### ما هو الاكتئاب

<https://www.instagram.com/reel/CoNJAvkI9Re/?igshid=MWMzM2Q4ZmE=>

#### اعراض الاكتئاب عند المراهقين

[https://fb.watch/iQsEiYl\\_gX/?mibextid=2Rb1fB](https://fb.watch/iQsEiYl_gX/?mibextid=2Rb1fB)

أشعر بالاكتئاب....

## ٩- تنتابني مشاعر القلق نحو المستقبل؟

التفكير في المستقبل دليل نضج، ومن الطبيعي أن تترافق مشاعر القلق مع هذا التفكير وتزداد شدته القلق كلما كان هناك إخفاقات ونكسات في الماضي.

في المراحل المبكرة من حياة البالغ، المستقبل لا يعني الكثير بالنسبة له أما في المراحل اللاحقة فإنه يشعر بأن هناك الكثير من التحديات والمسؤوليات التي ستواجهه قريباً، فيظهر القلق من المستقبل لأنَّه يشعر بأنه لن يستطيع أن يلتزم بهذه المسؤوليات.

### تطبيقات تربوية

- دربه /ها على التخطيط للمستقبل من خلال وضع خطوات بسيطة ومتسلسلة تبدأ من الآن.
- تحدث عن نماذج واقعية من ثقافته /ه الأشخاص حققوا إنجازات.
- ساعده /ها في التعرف على ميوله /ها وقدراته /ها.
- علمه /ها بأن الفشل هو تجربة للتعلم.



## 10- أعاني من اضطراب النوم؟

يحتاج اليافع من شمان إلى عشر ساعات من النوم يومياً، ومن المهم أن يضبط

ساعته البيولوجي من خلال النوم والاستيقاظ في نفس الوقت.

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على النوم الجيد كالقلق، والخوف، وعدم الانجاز،

إضافة إلى عدم إتباع عادات النوم الصحي. قد يلجا بعض اليافعين /اليافعات لتناول عقاقير مهدئة لتساعدهم على

النوم مما يزيد من المشكلة لاعتمادهم عليها مستقبلاً.



### تطبيقات تربوية

- لاحظ أنماط سلوكه /ها في النوم بهدف المحافظة على ساعات نوم منتظمة حتى في العطل.

- وفر نظام غذائي يساعدك /ها على نوم هادئ.

- شجعه /ها على ممارسة الرياضة إثناء النهار.

- هيئ شروط النوم الصحي (تدفئة معتدلة، عدم تناول الطعام ليلًا، عدم مشاهدة الشاشات قبل النوم ( خاصة فقد الموبايل)، الهدوء ، الإضاءة المناسبة، عدم تناول المنبهات).

- وضح مضار الاعتماد على المهدئات والعقاقير لمساعدة على النوم.

- شجعه /ها على التقليل من شرب المبهات كالقهوة.

لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع إلى الرابط التالي:

<https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>      عادات النوم





## أجوبة الأسئلة

### المتعلقة بالعلاقة مع الآخر - الأسرة والمجتمع

للأسرة كما للمجتمع تأثير كبير على تشكيل سلوك اليافع / اليافعة، وتلعب طرائق التنشئة الاجتماعية دوراً في إظهار بعض السلوكيات عند اليافع / أو الحد منها؛ لذلك فإن من الأهمية بمكان الانتباه لطريقة وأسلوب تعامل الأسرة والمجتمع مع اليافع / اليافعة.



## ١- أتعرض للتنمر ماذا علي أن أفعل؟

قد يتعرض اليافعة أو اليافعة إلى التنمر من واحد أو أكثر من أفراد مجتمعه سواء في المدرسة أو النادي، أو حتى عن طريق الواقع الاجتماعي.

ويميل معظم اليافعين / اليافعات إلى التكتم على ذلك وفي حال علمت بأنه / ها يتعرض للتنمر عليك اتخاذ إجراءات فورية للحد من ذلك.

التنمر: إيذاء متكرر متعمد بطرائق جسدية أو لفظية أو نفسية، ويمكن أن يتراوح من الضرب والدفع والشتائم والتهديدات والسخرية إلى ابتزاز الأموال والممتلكات، إهمال الآخرين ونشر الشائعات عنهم بشكل مباشر أو عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي والرسائل الإلكترونية.

### تطبيقات تربوية



- اسمع له / لها يهدوء وقدم الدعم.
- لا تطلق أحكاماً (ضعيف، جبان).
- لا تتحدث عن بطولاتك، فغالباً ما يتרדد اليافعون في إخبار البالغين عن التنمر؛ لأنهم يشعرون بالحرج والخجل من كونهم ضعاف، أو يشعرون بالقلق من عدم تقبلك إياهم أو أنهم السبب بشعورك بخيالية الأمل أو الانزعاج أو الغضب أو أي رد فعل آخر.
- قل "من الجيد إنك أخبرتني، التنمر يحدث لمعظم الناس في مرحلة ما، فدوماً هناك بعض الأشخاص الذين يتصرفون بسوء تجاه الآخرين، دعنا نرى ماذا يمكن أن تفعل لوقف الأذى الذي تواجهه، لكن بالبداية أخبرني ماذا فعلت سابقاً".
- تأكد فيما إذا كان يستطيع / تستطيع إيقاف التنمر من خلال التواصل الواضح والحازم بعيداً عن العنف.
- نقاش معه /ها مدى قائد التجاهل للمضايقة الشفهية.
- شجعه /ها على إبلاغ المسؤول في المدرسة / النادي عما حدث له.
- أشركه /ها في النادي أو الرياضة أو غيرها من الأنشطة التي تبني الثقة والقوة والصداقات.

## 2- لماذا بدأت أشعر بالانجذاب نحو الجنس الآخر؟



في هذه المرحلة، يبدأ الاحتكاك الحقيقي بالجنس الآخر وينبأ كل طرف في التعرف على الاختلاف والتشابه مع الطرف الآخر، كما تتفجر الطاقة الجنسية مع البلوغ وبدء مرحلة المراهقة ومن الطبيعي أن تشعر اليافعة بميل تجاه يافع ما، وأن يعجب يافع ما بيافعة يراها بصورة متكررة.

الإعجاب هنا يكون مبنياً على الشكل وقدر المتعة في اللعب والمشاركة، وللما شاعر بهذه المرحلة أهمية كبيرة لليافعين كالمشاركة، واستقبال المشاعر، وتقبل الحب، التعلم من أخطاء سوء الاختيار أو في التعامل مع الطرف الآخر، تطوير الثقة بالنفس وزيادة القدرة على الاختيار والتعامل مع الجنس الآخر، معرفة الفرق بين الانجذاب الجسدي والصدقة والتقارب والحب والالتزام تجاه شخص آخر.



### تطبيقات تربوية

- لا تنكره فحب المراهقة حقيقي ومولم ومربك ... لا تقول إن هذا ليس حباً.
- لا تسفة ولا تسخر من مظاهر التعبير عنه في هذه الفترة، يكون اليافع / اليافعة في قمة الحساسية، والكلام الجارح سوف يسبب لهم الألم.
- لا تفضحه /ها؛ لا تنشر أسرار اليافع /ة العاشق /ة من باب التفاخر.
- لا تكبتنه، لا تقف عائقاً أمام نمو أبنائك النفسي.
- استغل هذه المرحلة في التقرب إلى اليافع / اليافعة ودعهم يتحدثون عن مشاعرهم وأحلامهم ومخاوفهم وألامهم. حاول أن تكون صديقاً، تعرّف على أصدقائهم، واقتح للجميع قلبك حتى تكون الملاذ الأول والمستشار المفضل والحضن الآمن.
- ضع حدوداً للعلاقة ولكن عليك شرح وتفسير الأسباب.
- علمهم في هذه المرحلة أهمية الرضا المتبادل والاحترام والصراحة والأمانة والمسؤولية.
- لا تهمل الكتب التعليمية والمراجع العلمية المناسبة لعمرهم، ولا تفرض عليهم نقاشاً لا يقبلونه وغير مررتاحين له.

### 3- لماذا لا يفهموني أهلي ؟



إن اختلاف المراحل العمرية يجعل من الصعب

على اليافع أن يقتنع بأن والديه من الممكن أن يفهموا

التجارب التي يمر بها، خاصة إذا كان الأهل من الأشخاص

الذين يعطون التعليمات ويفضرون الأحكام، إضافة إلى ذلك

فإن اليافع يمر بمرحلة السعي نحو الاستقلالية وتكون رأيه الخاص حول ثقافة المجتمع ويعزز التمرد على

نماذج السلطة في حياته.



#### تطبيقات تربوية

- تعاطف مع اليافع /ة وحاول فهم مشاعره /ها وأفكاره /ها.
- لا تستخدم عبارات جازمة، بل تقبل أن هناك رأي ورأي آخر.
- لا تحول الاختلافات إلى نزاعات.
- استشر اليافع /ة وخذ برأيه /ها في مسائل الحياة اليومية في الأسرة.
- اغتنم الفرصة لمناقشة مواضيع ثقافية عامة، ولا تنتظر حدوث مشكلة.





#### ٤- لماذا يميز والدي بيني وبين أشقاء في المعاملة؟

تختلف طرائق التواصل بين الآباء والأبناء وفق المرحلة العمرية التي يمر بها الأبناء ومع ذلك من المهم التأكيد على أن الشعور بعدم الانصاف هو شعور مزعج ويسبب الإحباط، كذلك من المهم التأكيد على أن الأخوة يختلفون عن بعضهم البعض بالاهتمامات والمهارات والهوايات، مما يرتب ترتيب أساليب الرعاية الوالدية، كما أن العمر والشخصية يلعبان دوراً هاماً في حصول الابن على الانتباه من والديه أقل أو أكثر من أخيه، فخصائص اليافع تجعل هناك صعوبة في التواصل السلس مع من هم حوله، مما يجعل الآباء يميلون لتجنب التواصل معه؛ بسبب التغيرات المزاجية المرتبطة بالمرحلة العمرية، وفي ذات الوقت يتفاعلون مع أخيه الأصغر والأكبر.



#### تطبيقات تربوية

- شجع وعزز أداء اليافع /ة في مجالات قوته /ها.
- خذ ملاحظات اليافع /ة عن التمييز بالمعاملة بجدية ولا تتجأ للتبشير.
- انتبه لسلوكك وحاول إعطاء انتباه لكل الأبناء فأنت قدوتهم ومصدر من مصادر شعورهم بالسعادة.



لزيادة المعلومات يمكن الرجوع إلى الرابط التالي:

[https://youtu.be/\\_hXynOOr67g](https://youtu.be/_hXynOOr67g) التفرقة بين الابناء

## 5- لماذا أتعرض للانتقاد المستمر من والدي؟



يستخدم الوالدان النقد لأبنائهم على أمل أن يقوم الأبناء بتصحيح أخطائهم، ويعتبرون ذلك طريقة للمساعدة والتغلب على المشكلات التي يعانون منها، ولتعليمهم المهارات الازمة للنجاح في الحياة ولزيادة حس المسؤولية لديهم.

ولأجل ذلك؛ قد يستخدم الوالدان عبارات الاستخفاف واللوم والمقارنة، ويعبرون عن عدم رضاهم عن إنجازات أبنائهم.

مع الإيمان بأن النوايا التي يقصدها الوالدان هي نوايا حسنة، إلا أن الانتقاد بهذه الطريقة يعطي نتائج سلبية ولا تأثير كبيرة في نفسية اليافع /ة وعلى العلاقة بين الوالدين والأبناء، مع أن النقد مع كل الأشخاص غير مناسب، إلا أن اليافع /ة لا يستفيد من النقد كما يستجيب البالغ لأن الأخير قد يستطيع فهم المطلوب، أما اليافع فلم يتطور الادراكات الازمة لذلك.

### تطبيقات تربوية



- توقف عن الحديث السلبي الذاتي لأنه يصبح عادة لك ولغيرك.
- ركز على الإيجابيات ونقطات الاتفاق بدلاً من الاختلافات.
- لا تأخذ سلوكياتهم بشكل شخصي.
- قدم تعذية راجعة بطريقة الساندويتش (اظهر الإيجابيات، تحدث باختصار عن السلوك السلبي، انه الحديث بتعزيز أو تأكيد على إيجابيات اليافع /ة).
- لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع الى الرابط التالي:

[الحب والقبول](https://paradigmreatment.com/teens-need-to-feel-loved-and-accepted/)



## 6- لماذا يميل والدي إلى استخدام أسلوب التسلط في التعامل معي؟

يميل الآباء عادة إلى فرض قيود على أبنائهم؛ خوفاً من أن يمارسوا سلوكيات بعيدة عن القيم، أو أن يؤذوا أنفسهم والآخرين، هناك فرق بين إشراك اليافعين في وضع القواعد وتطبيقها بحزم، وبين فرض القواعد وتطبيقها بقسوة، يجب أن يشمل الحزم وضع حدود للإيجابيين وتقديم الدعم لهم للالتزام بها.



### تطبيقات تربوية

- أشركه /ها في وضع قواعد واضحة يمكنه /ها الالتزام بها.
- احرص على أن تكون القواعد إجرائية (سلوك ملاحظ يمكن قياسه) ومناسبة مع المرحلة العمرية، ومن الأمثلة على القواعد الإجرائية :
- بدلاً من (احترم أخيك قل لا تقاطع حديث أخيك).
- عزز السلوك الإيجابي بدلاً من التركيز على السلوك السلبي.
- بدلاً من (كن منظم قل حافظ على ترتيب غرفتك).
- ناقش معه نتائج سلوكه أعلم أن السلوك الإنساني هادف (ابحث عن هدف سلوك اليافع وعلمه أن يصل إليه بطريقه إيجابيه).
- اعدل بالمعاملة بين الأبناء إناثاً وذكوراً.

## 7- لماذا لا أشعر بمحبته والدي؟



يغلب على الوالدين أن يعبروا بطريقتهم الخاصة عن الحب الذي قد لا يصل إلى الأبناء؛ لأن التعبير عنه قد لا يكون بالكيفية التي يفهمونه بها.

مما لا شك فيه أن الوالدين يحبون أبناءهم، ولكن ليس كل ما

تعتقد أنه تعبير عن الحب يصل اليافع كمشاعر محبه؛ حيث يصعب على اليافع التمييز بين نقدك له أو نقدك لسلوكه، اليافعون بحاجة إلى أن يشعروا بأنهم محظوظون؛ لأن ذلك يرتبط بشعورهم بالأمان مما يمكنهم من بناء علاقات آمنة في المستقبل.



### تطبيقات تربوية

• قل أحبك.

• ركز على الإيجابيات

• أظهر الاهتمام بحياة اليافع /ة.

• أظهر الحنان (ربت واحتضن).

• اقضى وقتاً ممتعاً معهم.

• كن متواجداً قدر المستطاع.

• لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع إلى الرابط التالي:

[صادر اليافع](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02HQ6yyEsCK)  
[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=pfbid02HQ6yyEsCK](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02HQ6yyEsCK&DjBHRaiGJSW6euzSWKaK9hMHmZmxjmxf41upVsGbeopJhPwG7NL2J8Nl&id=100052160178149&sfnsn=mo&mibextid=VhDh1V)

## 8- لماذا لا أستطيع

### أن أصارح والدي بما يجول في ذهني؟

لا يبادر اليافعون إلى مصارحة الوالدين بما يقلقهم خوفاً عليهم؛ لأنهم يشعرون أن والديهم يتحملون مسؤوليات كثيرة، ولا يريدون أن يضيفوا لهم متاعب جديدة، كذلك يخافون من ردات الفعل المتوقعة من والديهم كالغضب والقلق، كما أنهم يتوقعون أن والديهم لن يفهموا ما يمرون به، وسيحاولون إصلاح الأمر بطريقتهم التي قد تكون غير مناسبة من وجهه نظر اليافع.



#### تطبيقات تربوية

- اعن بنفسك دائمًا حتى يشعر الأبناء أنك قادر على التعامل مع ضغوط الحياة بشكل مناسب.
- استمع ولا تحاول تقديم حلول جاهزة.
- لا تتسرع في الاستنتاجات.
- خذ نفساً عميقاً ولا تتسرع في إظهار ردود الفعل.
- تعاطف (التعاطف يعني أن تحاول فهم كيف يشعر ويفكر ولماذا يسلك بالطريقة التي يسلك بها).



## ٩- لماذا ينقطع الحوار بيني وبين والدي؟



مهارة التواصل من أهم المهارات في بناء علاقات جيدة، إضافة إلى استمرار الحوار الواضح والصريح، اليافع حساس بطبيعة، وردود فعله انفعالية وسريعة، وهذا قد يجر الوالدين لإطلاق حكم أو انتقاد؛ مما يجعل اليافع يعتقد أنه غير مفهوم، وبالتالي ينقطع الحوار بينهم.

إضافة إلى أسلوب المعاملة الوالدية المتسلط الذي يؤدي بالنتيجة لحدوث صراع قد تكون نتيجته قطع الصلة وال الحوار.



### تطبيقات تربوية

- قلل من تقديم النصائح وأكثر من الاستماع.
- تجنب الهجوم أو الاستخفاف.
- تجنب اللوم واسعارة ها بالذنب.
- ساعده /ها على أن يفكر / تفكير بالأفكار التي ت / يقولها.
- علمه /ها مهارة حل المشكلات.
- تجنب أن يتتصاعد النقاش.
- سهل عليه /ها أن يتواصل معك (تعاطف)
- ابتعد عن التهديد.
- كن صادقا.
- استخدم تبره صوت هادئه.
- لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع الى الرابط التالي:

اساليب الحوار مع الابناء

<https://www.teenline.org/post/why-teens-don-t-talk-to-their-parents>

## 10- لماذا يتدخل والدي في اختياري لأصدقاء؟

يشكل الأصدقاء الجماعة المرجعية لليافع / اليافعة فهم يجدون فيهم مالا يجدها لأهل، ويشبعون من خلالهم الكثير من احتياجاتهم العاطفية والانفعالية.

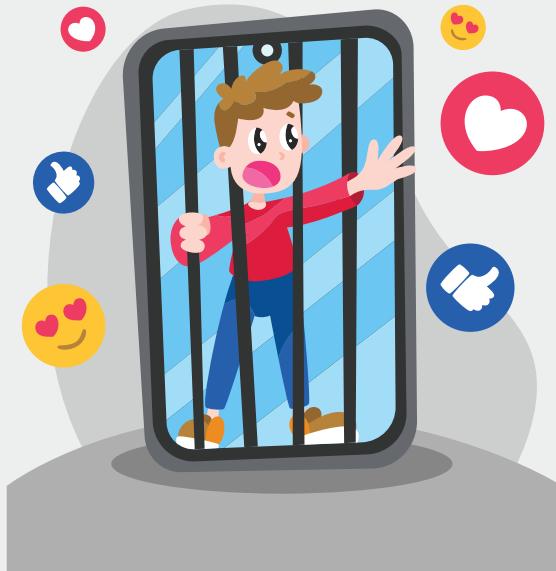
وقد يشكل بعضهم نموذجاً يحتذى به وبطبيعته بهذه المرحلة يكون ولاء وانتماء اليافع لجماعة أصدقاء أكثر من ولاءه لأسرته.



### تطبيقات تربوية

- عدم محاولة انتقاد أصدقاء اليافع / أبداً، فهو / هي مرتبطة بأصدقائه / ها لدرجة شعورهم بأن انتقادهم هو انتقاد شخصي لهم.
- إذا كنتم تعرفون أن أبناءكم يصادقون أشخاص يعانون من مشكلات وانحرافات سلوكية، فأفضل ما تفعلونه هو فتح الحوار معهم لبيان **السلوكيات الخاطئة** التي يقوم بها من يصادقونه ومخاطرها، لكن بصوت هادئ وبأسلوب لا يدل على رفضكم للشخص بذاته وإنما رفضكم لما يمارسه من سلوكيات.
- لا تتردد في طلب المساعدة المتخصصة لمعرفة أفضل طريقة لحمايتهم.
- حاول أن أمكن بناء علاقات ود وصداقة مع والدي أصدقاء.

## 11- يمنعني أهلي من الحصول على هاتف خلوي / الأجهزة الالكترونية ؟



حضر استخدام الأجهزة الالكترونية ومنع اليافعين منها يعد ضربا من الخيال وامرًا غيرواقعي، فهي تمثل بالنسبة لهم جزءا من نضجهم وبداية دخولهم عالم الكبار، كذلك طريقة تواصلهم مع أصدقائهم وهو أمر بالغ الأهمية بالنسبة لمعظمهم. إضافة إلى انه أصبح وسيلة تعليمية في المؤسسات التربوية وجزءا من مهام الطلبة.



### تطبيقات تربوية

- ترو قبل اتخاذ القرار المتعلق بمنع باستخدام الأجهزة الالكترونية وانظر للموضوع بنظرة شاملة. فإذا كان الأبناء يتقدمون بشكل جيد في المدرسة، وفي أداء واجباتهم في المنزل ولا ينفصلون تماماً عن الحياة الأسرية، فمن الأفضل عدم حرمانهم من أجهزتهم الالكترونية.
- ضع معه /ها بعض القواعد مثل: تحديد وقت معين لاستخدامها، عدم الالتحام بتلك الأجهزة أثناء تناول الطعام مثلاً، ايقاف استخدام هذه الأجهزة بساعة واحدة على الأقل قبل وقت النوم.
- أشرف على ما يفعلونه عندما يكونون متصلين بالإنترنت، خاصةً موقع التواصل الاجتماعي، وتحقق من عناصر التحكم في الإنترت والبرنامـج الوالدي لمراقبة استخدام أي موقع مشكوك بها.



## 12- لماذا يتشارج والدي باستمرار؟



يعتبر الوالدان مصدرا للأمن بالنسبة للأبناء، ومن جهة أخرى هما النموذج الحي للأسرة، ومن طبيعة الحياة حدوث خلافات بين الأشخاص، ويكون الأصل في حل الخلافات الحوار المهدى بعيد عن الانفعال والبني على المنطق، وتوضيح وجهات النظر، والتوجه نحو الحل وصولا إلى اتفاق، لكن في حال احتمل الخلاف فإن هذا يثير الخوف لدى الأبناء ويبني نموذجا غير صحي عن الأسرة والعلاقات الزوجية في نفوسهم مستقبلا.

### تطبيقات تربوية



- راغ أن يكون حل الخلافات بينكم بعيدا عن الأبناء ما أمكن.
- حل الخلافات يكون من خلال الحوار المهدى للوصول إلى اتفاق.
- أكذ لهم بأنهم محل العناية والرعاية وبث الطمأنينة في نفوسهم.
- إن حصل الشجار يجب أن يتبعه تهدئه للأبناء وتأكيد المحبة بينكم ولهم.
- استعن بالأخصائي في حال كانت الخلافات كثيرة وغير مسيطر عليها.
- من المهم أن يعرف الأبناء أن أي خلافات حتى لو كان الموضوع يتعلق بهم، فإن مسؤولية الخلاف لها علاقة بالوالدين وليس بالأبناء.
- لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع إلى الرابط التالي:

[اثار الخلافات الزوجية على الابناء](https://youtu.be/dYIOQiJrccY)



## 12- أبي يضربني ماذا أفعل؟

إن استخدام الضرب في التعامل مع سلوكيات الأبناء فيه اعتداء واضح على كرامتهم وحقوقهم، ويتضمن ذلك إيذاء جسدي لا يمكن التنبؤ بأضراره، إضافة إلى اعتداء نفسى يزيد الفجوة بين الوالدين والأبناء، ويتطور سلوكيات ومشاعر غير مناسبة لديهم كالكذب، العناد، إيذاء الذات والآخرين، الخوف، القلق والكراهية.



### تطبيقات تربوية



- لا تعاقب وأنت غاضب، اهدأ ثم اختر العقاب المناسب للسلوك.
- عزز السلوكيات الإيجابية قبل عقاب السلوكيات السلبية.
- تعامل مع أبنائك مظهرا سلوك الحب والرعاية واللين والحزن بعيدا عن القسوة.
- ابن علاقة يسودها التفاهم والحوار والاهتمام والاحترام.
- استخدم الأساليب العقابية التربوية بعيدا عن العنف والقسوة في تعديل السلوكيات غير المناسبة مع الأبناء.
- راع خصائص ومتطلبات المراحل العمرية التي يمررون بها.
- استعن بالرشد التربوي أو الأخذاني النفسي في حال كانت سلوكيات أبناءك غير المناسبة شديدة أو متكررة.



## ١٤- أكره أبي / أمي؟

لا يوجد ابن يكره أباً / أمّه إلا أن بعض السلوكيات التي يتبعها الوالدين في التعامل مع أبنائهم بهدف تربيتهم قد توقعهم في أخطاء كثيرة متنوعة وعواقب عكسية، أهمها: شعور الأبناء باتجاهات سلبية نحو آباءهم وخاصة بهذه المرحلة العمرية التي تتطلب الكثير من الرعاية والانتباه، إذا كنت تشعر بأنهم يكرهونك فيجب عليك التأمل في سلوكياتك وكيف تعاملهم.

وتعود القسوة في التعامل، العصبية، عدم تحمل المسؤولية، التسلط، عدم التقدير، الشجار المستمر أمامهم، البخل، التفريق في المعاملة، العقوبات الصارمة وغيرها... من أهم العوامل التي تؤدي لتوليد شعور الكره من الأبناء تجاه الوالدين أو أحدهما.

### تطبيقات تربوية



- ابتعد عن سلوكيات قد تؤدي لشعور الكره لديهم.
- ناقش الأبناء في أي خطوة تحصلهم.
- فسر الإجراءات التي تتخذ بحقهم.
- احرص / احرصي على ان تكون انموج طيب ويحترم امام الابناء والعلاقة بينكمما يسودها الالفة والسكينة والمحبة.
- احرص / احرصي على اظهار صفات التسامح والاحترام والثقة المتبادلة.



**يشاهد اليافعون / اليافعات** العديد من النماذج التي حققت مكانة اجتماعية أو عائلية مادي ضخم دون الحصول على شهادة وتعليم جيد، وهذا ما يوحي لهم بأن الدراسة والشهادة لن تحقق لهم شيئاً، وإنما تبعدهم عن تحقيق طموحاتهم.

وهذا لا ينطبق فقط على من يعانون أصلاً من مشاكل في المدرسة، وإنما ينطبق على المتميزين أيضاً، فمن المعروف أن اليافع / اليافعة بهذه المرحلة يميلون لتقليد النماذج ذات التأثير الاجتماعي ويرون فيهم صفات القوة والإبداع.



### تطبيقات تربوية

- عزز من قيمة التعلم بنماذج مختلفة.

- ساعد في التغلب على مشاكل الدراسة إن وجدت.

- ساعد في اكتشاف ميوله / ها المهنية.



## 16- لماذا لا يسمح لي والدائي بالتدخين / الأرجيلة ويغضبون إذا علموا أنني أدخل؟

يتعرّض اليافعون / اليافعات عادةً لضغوطات من قبل زملائهم تدفعهم للتدخين؛ حيث يدفعون بعضهم البعض نحو عادةً ممارسات خاطئة لمجرد الاعتقاد بأنها تُظهرهم بشكل أكثر جاذبية واجتماعية أمام أقرانهم، كما أن بعضهم يلجأ للتدخين اعتقاداً منه بأنه ذو فاعلية في التخفيف من قلقهم وتوترهم ولا ننسى دور الإعلام الذي يعطي نماذج جاذبة لليافعين لتقليدهم.

عليكم أن تخبروا أبناءكم اليافعين / اليافعات بشكل واضح عن رغبتكم في إقلاعهم عن التدخين؛ لما له من مضار مادية ونفسية عليهم وعلى المحيطين بهم، ودحضًا للأفكار التي تربط بين التدخين والرشد، أو التدخين والتخلص من المشاكل والضغوطات النفسية.



### تطبيقات تربوية

- تجنب توجيه الأوامر والتهديدات أو التصرف بغضب عند معرفتك.
- افهم الأسباب التي دفعته / ها لذلك .
- نقاش مع اليافعين / اليافعات الأضرار العديدة التي يُسببها التدخين، مثل: رائحة الفم والملابس والشعر الكريهة، وضعف الأداء الرياضي (بحيث يُصبحوا غير قادرين على التنفس مع أقرانهم غير المدخنين)، وزيادة خطر الإصابة بالأمراض خاصة السرطان .
- قدم الدعم لهم وشجعهم على ممارسة الرياضة.
- ساعدهم على استثمار وقت فراغهم بأمور أكثر فائدةً وصحّة، كلقاء الأصدقاء القراءة والكتابة ومشاهدة الأفلام أو المباريات، بعيدًا عن أجواء التدخين في المقهى.
- امتنع عن التدخين أمامهم (إذا كان أحد الوالدين من المدخنين).



## 17- ماذا أفعل

إن تعرضت  
للتحرش؟

غالباً ما يتم فهم التحرش الجنسي بشكل خاطئ، ولو قت طويلاً كان يعتبر أحد المحرمات التي لا يجب التحدث عنها بل ولم يكن الناس حتى يستخدمون كلمة "تحرش". لكن هذا لا يُعد مبرراً لتجاهل التحرش أو للتظاهر بعدم وجوده، والأهم من هذا أن التحرش الجنسي ليس أمراً غير مألوف أو أنه يحصل بعيداً عنا فتحن جميعاً نراه يحدث يومياً في شوارعنا ومؤسساتنا.

وللتحرش آثار عديدة وطويلة المدى، فهو يؤثر على الصحة العقلية والجسدية والنفسية للمتحرش به آنياً وعلى المدى البعيد كالمغ anesthesia من التوتر، والقلق، والكآبة، وصعوبة التركيز، والصداع، والأرق، واضطرابات النوم والكتوبيس، اضطرابات الطعام، التعب والالعياء، ونببات الدهون، والتفكير في الانتحار، فقدان الثقة بالنفس، وعدم تقدير الذات وفقدان الثقة بالآخرين، الغضب والخوف، والإذلال، والشعور بالإثم والعار والعنف والعجز، وفقدان السيطرة، انخفاض مستوى الأداء الدراسي، وزيادة التقييم خوفاً من تكرار التحرش<sup>(60)</sup>.

التحرش هو أي صيغة من الكلمات غير المرغوب بها و/أو الأفعال ذات الطابع الجنسي والتي تنتهك جسد أو خصوصية أو مشاعر شخص ما وتجعله يشعر بعدم الارتباط، أو التهديد، أو عدم الأمان، أو الخوف، أو عدم�احترام، أو الترويع، أو الإهانة، أو الإساءة، أو الترهيب، أو الانتهاك أو أنه مجرد جسد<sup>(62)</sup>، ويمكن أن يكون مواجهة أو عن طريق الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.

يمكن ان يتعرض اليافعون / اليافعات للتحرش داخل أو خارج العائلة أو المدرسة، ونتيجة لعدة عوامل اجتماعية وأسرية يخوضون ذلك، خاصة إذا كان المتحرش أحد أفراد الأسرة أو المقربين، لذلك على الأهل التنبه لبعض المؤشرات التي تعطي دلائل على أن أبنائهم تعرضوا للتحرش من مثل:

- الزيادة او النقصان المفاجئ بالوزن. ✓
- اضطرابات الأكل (عدم الأكل أو الشراهة). ✓
- اعراض عدوى جنسية، وجود التهابات. ✓
- اعراض اكتئاب، كالحزن المستمر، نقص القدرة، تغير في عادات النوم. ✓
- عدم العناية بالنظافة الشخصية، أو المظهر كما كان معتاداً. ✓
- التعتمد بآياته الذات. ✓
- التعبير عن ميول انتحرافية. ✓

قانون العقوبات الأردني المادة 306 : يعاقب بالسجن مدة لا تقل عن ستة أشهر لكل من وجه عبارات أو تصرف بحركات غيرأخلاقية أو عرض فعلاً منافياً للحياء والأخلاق بالقول أو الفعل أو الإشارة أو وجه تلميح أو تصريح بأي وسيلة كانت<sup>(63)</sup>.

## تطبيقات تربوية

- معظم اليافعين / اليافعات لا يعرفون حدود الأفعال التي يمكن اعتبارها تحرشاً، لذلك وضح لهم مفهوم التحرش والأفعال التي تدرج تحته.
- تجنب التفوه بالألفاظ ذات دلالة جنسية أمام اليافعين / اليافعات، فهم وإن لم يظهروا رد فعل حولها بتنفس اللحظة إلا أنها تبقى عالقة بأذهانهم وسيستخدمونها لاحقاً مع أصدقاءهم.
- علمهم انتقاد الكلام والفعل المسيئ عند مشاهدته أو سماعه.



## في حال تعرّض اليافع/اليافعة للتحرش

- احرص على طمأننته بأنك تقف معه.
- أفهمه /ها بأن التحرش لا يعتبر غلطة الشخص المتتحرش به أو المعتدى عليه أبداً، فالتحرش بأحد هم هو اختيار يتخذه المتتحرش بغض النظر عن ملابس الشخص المعتدى عليه أو تصرفاته.
- قدم المساعدة والدعم؛ أخبرهم أنه إذا قام أي شخص بالحاق أي ضرر بهم في أي وقت، يمكنهم دوماً التحدث إليك حول الموضوع، أظهر لهم أنك دوماً مستعد لدعمهم.
- شجعه /ها على الإبلاغ عن المتتحرش حماية لأقرانه أو من يحب.
- شجعه /ها على طلب مساعدة متخصصة.

## في حال علمت أن اليافع/اليافعة متتحرش

ناقش معه /ها الأسباب التي دفعته لارتكاب هذا الفعل.

وضح له / لها خطورة الفعل الذي قام / قامت به.

بين له /ها التأثيرات النفسية والاجتماعية التي عانى منها الطرف الآخر

بين له / لها العوائق القانونية على هذا الفعل.

اطلب مساعدة متخصصة.

## المراجع:

- .1 التعامل مع مشاكل اولادنا - مروان دويري - مطبعة روان - الناصرة - 2007
- .2 مشكلاتنا الجنسية (الاسباب والعلاج) موريس شربل - مؤسسة المعارف - بيروت - 1999
- .3 فن الحوار مع الابناء - سعد رياض-مؤسسة اقرأ-القاهرة - 2013
- .4 التوعية الوالدية-المجلس الوطني لشؤون الاسرة - عمان- 2011
- .5 خصائص النمو لدى الاطفال-منظمة لانك انسان-ويلز - 2018
- .6 علم نفس النمو-حامد زهران-عالم الكتب-بيروت - 1977
- .7 كبسولات تربوية-الصحة الجنسية - فاطمة المهدى
- .8 الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق-اشرف شريف-المكتب الجامعي الحديث - الاسكندرية- 2003
- .9 كراسة الاتصال-رامي ناصر الدين-مؤسسة الرؤيا-القدس - 2005
- .10 انت وانا مقدمة في مهارات التواصل-مكتب التربية لدول الخليج-الرياض - 2002
- .11 معجم علم النفس المعاصر-حمدي عبدالجود-العالم الجديد للنشر-القاهرة - 1996
- .12 فن التعامل مع المراهقين-ياسر نصر-بداية لانتاج اعلامي-القاهرة 2010
- .13 دليل مثقفي الرعاية الصحية لتنقيح الاهالي حول مواضيع الصحة الجنسية والانجابية لليافعين واليافعات-UNFPA-الأردن
- .14 دليل واحد متكامل - الارشادات والانشطة كمدخل موحد للتدريب في مجالات الصحة الجنسية والانجابية IPFF
- .15 دليل صحة المراهقين والشباب - دليل مرجعي - وزارة الصحة - الجمهورية العربية السورية
- .16 رزمة الحقوق الجنسية والانجابية للأطفال واليافعين (دليل تطبيق الانشطة مع الاهل) 2012
- .17 دليل التربية الاسرية الايجابية - تكافل وكرامة - اليونسيف
- .18 المجلس الاعلى للسكان وشيرنرت الاردن، ملخص سياسات خدمات صحية صديقة للشباب في مجال الصحة الانجابية، 2017
- .19 المجلس الاعلى للسكان وشيرنرت الاردن، ملخص سياسات خدمات صحية صديقة للشباب في مجال الصحة الانجابية، 2017

.20	<p>المجلس الاعلى للسكان وشيرنرت الاردن، تقييم برامج التوعية في مجال الصحة الجنسية والانجابية للشباب والمراهقين، 2019</p>
.21	<p>رزمة الحقوق الجنسية والانجابية للأطفال واليافعين ( دليل تطبيق الانشطة لمقدمي الخدمات ) 2012</p>
.22	<p>حقيبة ادوات اليافعين واليافعات للتبصير والابداع - اليونسيف</p>
.23	<p>المركز الإسلامي للدراسات الإستراتيجية - كيف نجيب عن أسئلة المراهقين؟ مجلة مع الشاب (iicss.iq)</p>
.24	<p>www.unicef.org/Egypt - تربية المراهقين من سن 13-18 سنة - UNICEF</p>
.25	<p>صحة المراهق النفسيه <a href="https://www.who.int/">https://www.who.int/a</a></p>
.26	<p>الدليل الإجرائي لخدمات الصحة الانجابية وتنظيم الأسرة- وزارة الصحة الأردنية- 2011</p>

- 27- Talk to your children about sex and relationships: support for parents. Fact sheet #13. Sex Education Forum
- 28- International technical guidance on sexuality education. UNESCO-2018
- 29- IPPF Framework: Comprehensive Sexuality Education (CSE)-2010
- 30- Comprehensive sexuality education – factsheet series .unfpa/who 2020
- 31- مصر | تربية المراهقين من سن 13-18 سنة [www.unicef.org/Egypt](http://www.unicef.org/Egypt) UNICEF
- 32- لباحثون السوريون - التوعية الجنسية: أفضل الوسائل العلمية لتنقيف المراهقين: ([syr-res.com](http://syr-res.com))
- 33- <https://www.throughthewoodstherapy.com/its-not-easy-being-teen-7-questions-we-answer-in-adolescence-that-inform-our-ahttps://www.throughthewoodstherapy.com/>
- 34- <https://www.cdc.gov/>
- 35 - 11 Common Problems of Adolescence, And Their Solutions
- 36- <https://www.momjunction.com/>
- 37- صحة المراهقين والشباب <https://www.who.int/>

- 38- Ways Parents Can Communicate With Their Teenagers Better (According To Teens) <https://themindsjournal.com/>
- 39- Teen Parenting Tips (13-, 14-, 15-, 16-, 17-, and 18-Year-Olds) <https://www.verywellfamily.com/>
- 40- Difficult conversations: pre-teens & teens | Raising Children Network <https://raisingchildren.net.au/>
- 41- talk to your children about sex and relationships-sex education forum 2013 , talking about teen – C PSY A-2012, guide\_to\_understanding\_teenagers-oxford-
- 42- <https://www.bupa.co.uk/newsroom/ourviews/teenagerloneliness#:~:text=Distract%20yourself%20with%20activities%20and,group%2C%20or%20a%20sports>
- 43- <https://www.psy-ed.com/wpblog/criticism-shame-parenting/#:~:text=Many%20parents%20who%20criticize%20their,strong%20sense%20of%20personal%20accountability.>
- 44- [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_to\\_criticize\\_your\\_kids](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_criticize_your_kids)
- 45- <https://paradigmreatment.com/teens-need-to-feel-loved-and-accepted> المحبة
- 46- [عادات النوم](https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene)
- 47- <https://www.teenline.org/post/why-teens-don-t-talk-to-their-parents> لا استطيع ان اصارح والدي
- 48- [الحوار مع الوالدين](https://www.daniel-wong.com/2022/06/14/communicating-with-teens)
- 49- [تنظيم الاسرة](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception)

- 50- [الامراض منقولة جنسيا \(stis\)](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))
- 51- [الاجهاض](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/abortion)
- 52- [الحق في الصحة](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/human-rights-and-health)
- 53- [النظام الغذائي السليم](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet)
- 54- [حمل المراهقات](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy)
- 55- [سوء التغذية](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition)
- 56- [صحة المراهقين النفسية](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health)
- 57- [صحة المراهقين](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions)
- 58- [الايدز](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids)
- 59- [CHIEF EDITOR'S MESSAGE \(unesco.org\)](#)
- 60- [www.rainn.org/articles/warning-signs-teens](http://www.rainn.org/articles/warning-signs-teens)
- 61- [news.un.org](http://news.un.org)
- 62- <https://www.gse.harvard.edu/>
- 63- [jordan-lawyer.com](http://jordan-lawyer.com)
- 64- <https://www.bing.com/images/>
- 65- [https://www.egypttales.com/2022/06/blog-post\\_19.html](https://www.egypttales.com/2022/06/blog-post_19.html)
- 66- [www.moh.gov.sa](http://www.moh.gov.sa)

# Share-Net

منصة المعرفة  
للحصبة الجنسية والإنجابية - الأردن



<https://share-net-jordan.org.jo/>

shareNetJordan

sharenetjo

share\_net\_jo/

share-net-jordan-9703a41a1/

عمان - شارع امديونة المبنورة

شارع فائق حدادين - مبني رقم 13

هاتف : 00962-6-5560748 :

فاكس: 00962-6-5519210

ص.ب 51183 عمان 11183 الأردن

[www.hpc.org.jo](http://www.hpc.org.jo)

[www.hpc.org.jo](http://www.hpc.org.jo)

hpcjo

HPC\_jordan

[hpcpromise](#)

hpcjo

Hpcjo