الهدف

- ❖ أن يفهم شباب ثانوي التغيرات التي تحدث لهم خلال هذه المرحلة.
- ❖ أن يساعدهم ذلك على قبول ذواتهم.
- ❖ أن يعرفوا كيفية التعامل مع المتغيرات التي تحدث لهم.

المراهقة

الأفكار الرئيسية

١. ما هي مرحلة المراهقة.

٢. جوانب حياة الإنسان.

٣. التغيرات التي تحدث في كل جانب وتأثيراتها.

٤. التعامل مع التغيرات.

ما هي مرحلة المراهقة؟

هي الفترة المحصورة بين مرحلتي الطفولة والنضج، وعادة ما تبدأ بمرحلة البلوغ.

و تنحصر هذه المرحلة بين ١٢ أو ١٣ إلى ١٨ أو ١٩ سنة وفي الغالب تبدأ الفتيات مرحلة البلوغ مبكرًا عن الفتيان.

ومرحلة سن ثانوي هي جزء من مرحلة المراهقة .. من سن ١٤ أو ١٥ إلى ١٧ أو ١٨ سنة، أي نحو نهاية مرحلة المراهقة، ولذلك عادة ما تكون في أشد عنفوان وفوران هذه المرحلة.

والمراهقة كلمة من أصل لاتيني تعني «نمو نحو النضج» .. أي أن التفاعل الجيد مع متغيرات هذه المرحلة يصل بالشخص في نهايتها إلى نضج جسدي وروحي ونفسي واجتماعي.

جوانب حياة الإنسان

هناك تقسيمات مختلفة لجوانب الإنسان. إما أنه روح ونفس وجسد، أو ما ينظر له من جهة العلاقات فهو يحوي علاقته بالله (جانب روحي)، وعلاقته بالآخرين (جانب اجتماعي). أما في علاقته بنفسه فهناك جانب جسدي وجانب نفسي (المشاعر والإرادة) وجانب فكري. وخلال دراستنا القادمة سنأخذ النموذج الثاني.

التغيرات التي تحدث في كل جانب وتأثيراتها

الجانب الجسدي

تحدث عدة تغيرات في جسم المراهق والمراهقة بحيث أنه أحيانًا كثيرة لا يستوعبها ولا يكون مستعدًا لها، مثل:

- نمو الهيكل العظمي:

حيث تبدأ العظام في النمو، ولكن عادة ما تنمو العظام قبل أن تنمو الأعصاب والعضلات، فيبدو المراهق غير متزن في خطواته وقبضته على الأشياء ويتسبب ذلك في مواقف محرجة كثيرة، مثل: الوقوع أثناء السير، أو سقوط الأشياء التي يمسك بها لأنه لم يتمكن من التحكم في قبضته، أو تقدير التغير في طول أطرافه،

ويستمر هذا النمو حتى يصل الهيكل العظمي إلى وضعه النهائي في نهاية مرحلة المراهقة. هذا بالإضافة إلى أن النمو المستمر يجعل الملابس التي تم شراؤها من عدة شهور فقط غير ملائمة، فلقد أصبح الفستان قصيرًا وكذلك البنطلون، وأيضًا أكمام البلوزة أو القميص. هذا بالإضافة إلى بعض التغيرات الأخرى، منها:

نمو الصدر، واستدارة الجسم عند الفتيات، وظهور العضلات عند الفتيان.

- تغيرات ونمو في عظام الوجه:

حيث تنمو الجبهة بصورة أكبر عند الفتيان عنها عند الفتيات مما يغير من ملامح الوجه بصورة مستمرة، ويصاب المراهق بالذعر (وبصفة خاصة مع كبر حجم الأنف)، حيث أنه لا يدري متى سيتوقف هذا التغير، وهل سيكون شكله الأخير مقبولًا أم لا؟

- ظهور الشعر:

حيث يظهر الشارب والذقن عند الفتيان ونمو الشعر في مناطق مختلفة عند كلا الجنسين، وعادة ما يشعر الشاب أنه كبر وأصبح رجلًا عندما يرى ملامح الشارب والذقن وقد بدأت تظهر على وجهه. ويبدأ الشعر في الظهور كذلك تحت الإبطين وبين الفخذين مما يسبب ذلك ضيق نتيجة لما ينتج بسببه من روائح في تفاعله مع العرق. ويؤدي ذلك إلى تأفف المحيطين به أو بها.

- نمو الأعضاء الجنسية:

مع فترة البلوغ تبدأ الأعضاء الجنسية عند الفتى والفتاة في النمو – كنتيجة لبداية إفراز الهرمونات الذكرية والأنثوية – لتصل إلى نضجها مع نهاية فترة المراهقة. ومع بداية فترة النمو تحدث إفرازات وتغيرات مختلفة عند كل من الجنسين، حيث تبدأ الدورة الشهرية لدى الفتيات وما تسببه من اضطراب وقلق، وتبدأ فترات الاحتلام لدى الفتيان وما ينتج عن ذلك أيضًا من قلق وإحراج والشعور بالذنب.

- حب الشباب:

نتيجة لكل هذه الإفرازات داخل جسم المراهق والمراهقة من هرمونات يظهر خلال هذه المرحلة ما يسمى بحب الشباب، وهي عبارة عن بثور تظهر عادة بالوجه وفي بعض الأحيان بالظهر أو بكليهما معًا، ويسبب ذلك كثير من التوتر والضيق، وخصوصًا إذا ما ظهر في الوجه حيث يتخوف الشاب والشابة من أن يترك آثاره على بشرته أو بشرتها، وخصوصًا إذا ما كانت أمامهم أمثلة لأناس ترك حب الشباب آثاره عليهم.

(حب الشباب لا يترك أثرًا عندما نتركه دون تدخل بالأيدي للتخلص منه .. فيذبل ويزول من تلقاء نفسه).

- الصوت:

حيث تنمو الحنجرة مع نمو الهيكل العظمي، وبالتالي الأحبال الصوتية. و هنا يتأرجح المراهق بين أصوات الأطفال والرجال إلى أن يستقر. ومرات ما يكون من الصعب التمييز بمجرد سماع الصوت في حالة عدم

الرؤية (على سبيل المثال في التليفون) هل المتكلم طفل أم شاب. و لذلك يعتبر أمر غير مناسب مقارنة الفتيان بالفتيات في الترنيم.

الجانب الفكري:

- الشك:

حيث يمر المراهق بمرحلة من الشك في بعض الحقائق والمسلمات التي تعلمها في مراحل حياته السابقة. فهو قد يحتاج إلى تفسيرات تقنعه كشاب عن وجود الله وحقيقة التجسد والصليب، وأحيانًا ما يشك في محبة أبويه .. إلخ. ويحتاج الأمر توجيه لما يستطيع قراءته وبالدرجة الأولى تفهّم لما يدور في حياته.

- حب الاستطلاع:

و هو أمر يزداد بقوة خلال هذه المرحلة، فهو يسعى إلى معرفة كل ما هو مجهول بالنسبة له، سواء كانت حقائق أو أماكن أو تفاصيل تخص أشخاص ما. وبالطبع فإن هذا الأمر قد يتسبب في كثير من المواقف المحرجة وسوء الفهم.

- القدرة على التحليل:

حيث يصبح بمقدور المراهق أن يفكر في عدة أمور في نفس الوقت ويخرج منها بمحصلة معينة، أو عند إعطاؤه عدة معطيات وتفاصيل يمكنه أن يقدم نتيجة لتفاعل هذه الأمور معًا. فهو لم يعد بسيط أو أحادي التفكير، ولكن بدأت تتكون لديه المقدرة على التفكير وتحليل الأمور.

- التفكير بموضوعية:

ونعني أنه الآن بدأ يفكر في الأمر بدون النظر إليه بصورة شخصية. ففي مرحلة سابقة كانت كل الأمور تمسه وإذا وجه شخص نقد ما للمجموعة يشعر أنه هو المقصود بهذا النقد، أما الآن فبدأت تتكون لديه المقدرة على الفصل بين الكلام العام والكلام الموجه له شخصيًا، فلم يعد يفكر بصورة ذاتية في الموضوعات العامة.

الجانب النفسي:

- عدم قبوله لنفسه:

وهذا أمر طبيعي نتيجة للتغيرات التي تتم في حياته من اختلاف في الشكل والشك في بعض الحقائق ونمو أعضاؤه الجنسية، بما يصحبه من أهواء وشهوات وميول، فهو في حالة تمرد مستمرة على نفسه (وبصفة خاصة مع تنامي الشعور بالذنب للاحساس بعدم النقاء أمام الله)، وعلى ظروفه وعائلته وبلده، وشعور مستمر بأنه لم ينل ما كان يجب أن يناله. ويحتاج الأمر إلى تهدئة ثورته وتدريبه على كيفية قبول ما يحدث في حياته وشكر الرب عليه.

- مزاج متقلب:

و هذا أمر ناتج عن التغيرات الجسمانية التي يمر بها والهرمونات التي تفرز داخله، ولذلك يصبح متقلب المزاج، فتارة هو سعيد ومقبل على الحياة وتارة أخرى نجده مكتئب وحزين، وأحيانًا كثيرة ما تكون هذه التقلبات بدون سبب واضح أو لأتفه الأسباب، مما يجعل من الصعب التعامل معه أو محاولة فهمه في مرات متعددة.

- البحث عن كيانه:

فالفتى (الفتاة) خلال هذه الفترة يحاول اكتشاف نفسه واثبات ذاته. فالفتى يسعى لأن يكون رجلًا وكذلك الفتاة تسعى لكي تكون امرأة، ويحاول كل منهما تحقيق ذلك بكل الطرق ولذلك نجدهما يتمردان على كل المظاهر التي تحصرهما في إطار صورتيهما القديمة. ويظهر ذلك ربما في التفوق الدراسي أو الرياضي أو الاهتمام بالملابس والزينة وتصفيف الشعر، أو يظهر أيضًا في صورة المشاغبة وخلق المشاكل، فهو يسعى لما يميزه ويشعر من خلاله أن له كيان مستقل.

- أحلام اليقظة:

يقضي المراهق الكثير من الوقت وهو يبني قصورًا في الهواء. فيفكر في أمر مستقبله والوظيفة الرائعة التي سيحصل عليها والسيارة المبهرة التي سيركبها والفتاة أو الفتى الذي/التي سيرتبط بها، ويستيقظ من سرحانه ليتهاوى كل ذلك على أرض الواقع وأن لديه الكثير ليفعله ودروس كثيرة ليستذكرها ولم يتبقى لديه وقت كافي على الامتحانات. وهي مرات ما تكون حيلة للهروب من صعوبة الواقع الذي يحياه، ولكنها عامة أحد أهم الأسباب في توتر العلاقة بين المراهق وأسرته وخصوصًا خلال السنة الدراسية.

- المثالية والبحث عن البطل:

يبحث المراهق عن القدوة والنموذج الذي يجب أن يتشبه به، وقد يكون ذلك في صورة فنان أو بطل رياضي أو مغني ... إلخ، ويحاول أن يقلده ويتقمص بعض تصرفاته وهو احتياج طبيعي خلال هذه المرحلة. وهو أمر رائع إذا اتخذ قدوته من داخل الكنيسة، ولكن مكمن الخطورة في هذا الأمر أنه يفكر فيه كبطل وقديس وخالي من العيوب، لذلك إذا رآه في موقف خاطيء أو فسره على أنه خاطيء فسيسقط هذا البطل تمامًا من نظره وتتحطم الصورة، وقد لا يثق في شخص آخر من الكنيسة مرة أخرى، وفي نفس الوقت إذا اتخذ قدوة من النماذج المضادة للمبادئ المسيحية فسوف يكون لذلك أثر سلبي على شخصيته.

- عدم الرغبة في تحمل المسئولية:

وتبدو هذه السمة متناقضة مع بعض السمات السابقة وهذا صحيح، وهذا طبيعي. فالمراهق في بعض الأحيان هو مجموعة من المتناقضات، فهو يسعى لأن يشعر أنه قد كبر ويطالب أن يعامله الذين حوله كشخص كبير متحمل للمسئولية، ولكن عندما يأتي وقت الحساب وكان مقصرًا فهو يتراجع عن تبعات ذلك ويفضل أن يعامل كطفل غير متحمل للمسئولية. فهو يسعى نحو امتيازات النضج بدون تحمل التزاماته.

الجانب الاجتماعي:

- الشللية:

لقد استبدل المراهق الأفراد المحيطين به، ففي مرحلة سابقة كانت أسرته هي المجتمع المحيط به والذي ينتمي له ويتحرك معه. أما في مرحلة المراهقة فنجد أن الشلة (المجموعة) هي الجماعة التي أصبح ينتمي لها ويتحرك معها وتقريبًا يقضي معظم وقته وتحركاته معها، و هذا أمر مقبول ما دامت المجموعة تسلك بطريقة إيجابية، ولكن الخطر الحقيقي إذا كانت المجموعة تقود المراهق لسلوكيات وتصرفات خاطئة.

- التنافس:

وهي سمة أساسية في سعيه لمحاولة تحقيق ذاته، فهو يتجه للتنافس مع الذين حوله في المدرسة أو الكنيسة أو الجيران أو الأقارب، وحتى قد يكون من يتنافس معهم هم أصدقائه وأفراد الشلة.

- الميل للجنس الآخر:

وهي أحد السمات الرئيسية لمرحلة المراهقة، حيث يميل الفتيان للفتيات والعكس صحيح، ويحاول كل منهما اكتشاف الآخر، ولكن الأمر يتعدى مجرد المعرفة إلى مشاعر إعجاب وتبدأ العلاقات في التكون. وإذا لم يكن لها ضوابط وحدود .. فلا أحد يعلم إلى أين قد تصل. وبالطبع يسبب ذلك كثير من المشاكل مع الأسرة أو الكنيسة أو كليهما.

- الاستقلالية ورفض السلطة:

في خطوات إثبات ذاته واعتماده على نفسه يحاول أن يكون مستقلًا، له أدواته وملابسه وسريره ودولابه وغرفته ولديه مفتاح للمنزل ليستطيع أن يدخل ويخرج وقتما يريد. وهو يرفض تمامًا صورة السلطة الأبوية أو صورة المدرس أو القائد أو الراعي الذي يحاول أن يفرض الأوامر والقوانين. والاستقلالية كما أن لها امتيازات فإن لها تبعات، ولا يمكن الاستمتاع بالامتيازات دون تحمل التبعات.

الجانب الديني:

- الشعور بالذنب:

وذلك بسبب كل ما يحدث من تطورات في حياة الشابة والشاب وشعور كل منهما المتزايد بالإثم وعدم القدرة على الحياة في براءة مثل مرحلة الطفولة السابقة، لذلك يتملكه شعور مستمر بالذنب وإن كان يختلف في حدته من مراهق لآخر، ولكن الكل يتفق على الإحساس الدفين المستمر بأنه لن يستطيع أبدًا أن يوفي مطالب الله، ويحتاج أن يدرك أن الله يقبله كما هو وأنه على استعداد أن يمسك بيده ويعينه في خطوات نصرته وتغلبه على آثامه وخطاياه على أساس أن يغتسل بدم المسيح.

- استعداد للتجاوب مع رسالة الخلاص:

فالشباب في هذه المرحلة أكثر قربًا لأفكار، مثل: الفداء، والحرية، والحب، وقبول النفس.

التعامل مع المتغيرات

بعد أن عرفنا ما هي السمات والجوانب المختلفة لشباب ثانوي، وما يمرون به في فترة المراهقة هناك موقف من اثنين:

أ- أن يقبل الشاب نفسه ويدرك أن هذه هي سماته وأن الأمر ليس بيده .. وبالتالي فالآخرين عليهم أن يقبلوه كما هو وعليهم أن يستوعبوا تصرفاته ودوافعه وردود أفعاله، وهذا يقوده لأن يتخطى سن المراهقة وهو لم ينضج بعد، مما يؤثر على مستقبله ويزيده مشاكل.

ب- أن يقبل الشاب نفسه ويدرك أن هذه هي سماته وبالتالي يبدأ في التعامل مع نفسه وترويضها حتى يصبح قادرًا على ضبط نفسه وانفعالاته وتصرفاته، وينمو ليكون لديه القدرة في التحكم في نفسه وليس شخصية خاضعة لأهوائها وميولها وشهواتها، وبالتالي يصبح مراهق ينمو فعلًا نحو النضج.

وهذا اختيار كل شابة وشاب والذي يجب أن يوضع أمامهما، لكي يختارا رد فعلهما وموقفهما تجاه تغيرات المراهقة.

الأساليب الخلاقة

الفكرة:-

ثلاث شباب جالسين في بيت أحدهم للمذاكرة، على أن يكون كل شخص فيهم يمثل نمو معين للمراهقة.

بيتر:- الجسم ديفيد:- النمو العاطفي رامي:- النمو الاجتماعي.

يبدأ المشهد بأن يكون رامي وديفيد جالسين ويدخل عليهم بيتر.

يلبس بنطلون قصير وتي شيرت قصير، ومناخيره طويلة (مطولة بورق)، وصوته متغير.

أسكتش

رامي: مالك يا واد طولت مرة واحدة كده ليه .. البنطلون عامل كده ليه عليك؟

ديفيد: لا .. لا دا الظاهر كل هدومه في الغسيل! وعمال تسرح بينا وتقول جبت بنطلون جديد.

بيتر: يا بني ما هو ده البنطلون الجديد.

رامي: آه ده علي الموضة يعني ولا غسلته وكش في الغسيل؟

ديفيد: حاسب ما تعديش جنبي بمناخيرك الطويلة دي.

بيتر: بقولكم إيه أنتم هتستلموني النهاردة ولا إيه؟ .. يالا نذاكر ولا امشي؟

رامي: خلاص هنذاكر.

صمت لمدة دقيقة وكل واحد منشغل في الكتاب الذي أمامه .....

و ديفيد سرحان ولا يذاكر، ثم بيتر يسأل رامي.

بيتر: المعادلة دي في العضوية أنا مش فاهمها ممكن تشرحهالي.

رامي: تخيل أنا كمان مش قادر أفهمها، وسألت بابا مردش عليّ. واد يا ديفيد أنت فاهمها ... إيه يا بني أنت فين، ما بتردش ليه أنت بتحب ولا إيه؟ ... لا دا أنت مش هنا خالص.

ديفيد: لا أنا مركز معاكو ... كنت بتقول إيه بقي؟

رامي: مركز إيه يا عم دا أحنا بقالنا ساعة بنسألك.

ديفيد: معلش يا جماعة اعذروني، أنتوا لو شوفتوا عينيها.

بيتر: إيه المرسيدس الجديدة؟ آه يا ابني ولا الفرامل بتاعتها أول مادوس عليها تقف، حاجة غريبة جدًا!

ديفيد: مين دي يا بني اللي تدوس على فراملها تقف؟!

بيتر: أنت مش بتتكلم عن المرسيدس الجديدة؟!

ديفيد: يا عم مرسيدس إيه بس، أنا بتكلم عن شاهيناز.

رامي: الله يا عم أنت لبدت، اشطه يا مان.

بيتر: بس بصراحة بنت زي القمر، ألف مبروك فرحتلك شد حيلك، بصراحة البت تستاهل.

ديفيد: بقولكم إيه ما لكوش دعوة بيها كل واحد منكم خليه في اللي قدامه أحسن له.

بيتر: ماشي يا عم .. ذاكر يا بني.

رامي: اسكتوا .. اسكتوا دانا حصل معايا حته موقف النهاردة وأنا داخل الفصل الصبح ألاقي واحد من ٣/٤ داخل، بقوله رايح فين، قالي أنت مالك ..... اسكت له؟

بيتر وديفيد

: لا طبعًا.

رامي: قلت له أنت بتقول لي أنا أنت مالك!!، يعني لما أشرحك دلوقتي! لو أنت راجل من ضهر راجل تستني بعد المدرسة النهاردة.

ديفيد: آه يا ابني وجه ... وما تقولش أنه استناك.

رامي: هوه جه وبس؟ وأنا رايحله بطولي، ألاقيه جايبلي عش عيال كل واحد فيهم قدك أربع مرات .. أعمل إيه أنا؟ .. أتهز؟ ..... لا طبعًا.

رامي: رحت قلعت الحزام ومسكته بأيدي اليمين والمطوى بإيدي الشمال والسنجة بإيدي اليمين.

ديفيد: إيه يا ابني مش الحزام هو اللي في اليمين.

رامي: م أنا ماسكهم كلهم، وعنها بقى دخلت ضرب فيهم كلهم لقيتهم كلهم إيه جريوا وخافوا وفضل هو لوحده وعملتلك بقى فيه عذابه صنعة.

ديفيد: يا سلام دا أنت شكلك بقى اضربت واتبهدلت. إيه يا بني الخرابيش اللي في وشك دي ياد؟

بيتر: أنتوا شكلكوا مش هتذكروا النهاردة! وأنا ورايا مذاكرة كتير أنا مروح.. سلام.

النهاية

المعنى

مدخل لادراك أن هناك سمات يشترك فيها معظم الشباب في هذه المرحلة السنية .. وأن دورهم تجاه بعضهم هو التشجيع على التفاعل الإيجابي وليس السلبي مع هذه السمات.

فيلم

عرض فيلم فيديو أو Power Point أو DVD مصور عليها دورة حياة فراشة وتطورها. وخلال فترة تطورها تمر بمراحل تكون فيها ذات شكل قبيح وتكون هناك معاناة في الخروج من الشرنقة وتمر بمظاهر غير جميلة، ولكنها يجب أن تمر بهذه المراحل وتجتاز هذه المعاناة لتصل لمرحلة الفراشة الجميلة. وكذلك الشاب يجب أن يجتاز بعض المراحل، والتي يوجد بها تعب ومعاناة ليتم تشكيل جسده وشخصيته ليصل إلى المرحلة النهائية لاكتمال نضجه.

المعنى

لا تقلق من سمات مرحلتك العمرية .. بل تعامل معها على أنها مرحلة انتقالية يجب الاستفادة منها للوصول إلى النضوج.

التطبيق

١- وزع شيت "ناوي على إيه" .. واترك فترة لكل شخص على حدة ثم اترك فرصة للمشاركة حول بعض الاتجاهات الإيجابية أو التحديات:

ناوي على إيه؟

السمة	كيف تظهر في حياتي	كيف يمكن أن استخدمها بشكل إيجابي	كيف يمكن أن أتفادى سلبياتها	ناوي على إيه؟
اختلافات الشكل الخارجي				
الشك				
حب الاستطلاع				
القدرة على التحليل				
المثالية والبحث عن البطل				
المزاج المتقلب				
الرغبة في اكتشاف واثبات الذات				
عدم قبول النفس				
الشللية				
التنافس				
الميل للجنس الآخر				
الاستقلالية ورفض السلطة				
الشعور بالذنب				

٢- وزع الشيت التالي، واترك فترة لكل شخص على حدة، ثم اترك فرصة للمشاركة حوله:

أمور أدركتها لأول مرة	
أمور كنت أتعامل معها بأسلوب خاطئ	
سمات يجب أن أقبلها وأستخدمها للنمو	

قراءات إضافية:

- من سلسلة كتب تحت العشرين: ولدي – هو وهي.
- مذكرات فتاة مراهقة.
- هي وهو وأسرار الجنس الآخر.
- المراهقة.
- كتاب الفتى.
- كتاب الفتاة.
- كتيب سمات سن ثانوي.
- مراهقة بلا مشاكل.