

EMIRATES ASSOCIATION
FOR SOCIAL DEVELOPMENT



جمعية الإمارات
للتنمية الاجتماعية

دليل الأسئلة في مجال الأسرة



دليل الأسئلة في مجال الأسرة

إشراف

د. مهرة آل مالك

أخصائي علاج نفسي وأسرى
أستاذ مساعد جامعة عجمان

إعداد

د. أيمن رمضان زهران

أستاذ العلوم النفسية والتربية المساعد

د. رشا عبد الرحمن

رئيس قسم علم النفس - جامعة عجمان

د. انعام يوسف

أستاذ علم الاجتماع المساعد جامعة عجمان
أستاذ علم الاجتماع المشارك جامعة عين شمس

تدقيق إملائي

أ.مريم خميس

تصميم وإخراج فني

م. محمد أحمد ماضي

مدير التصميم بجمعية الإمارات للتنمية الاجتماعية

مقدمة

انطلاقاً من التغيرات المجتمعية المختلفة والمتسارعة، يأتي الاهتمام بضرورة وجود ما يدعم ويوجه نحو الكيفية السليمة للتعامل مع العديد من القضايا والموضوعات الاجتماعية، خاصةً إن كانت تلك الموضوعات ذات صلة وعلاقة مباشرة باستقرار وتماسك الأسرة، وهو ما تسعى إليه المجتمعات وصولاً إلى درجة عالية من الأمان والتطور والتنمية المستدامة. حيث يُعتبر الاعتناء والاهتمام بدعم وتعزيز العلاقات والروابط الأسرية القوية أساساً لا بد أن تقوم عليه تلك المجتمعات. فالأسرة عبر التاريخ هي محور استقرار المجتمع إذا استقرت، ومصدر للعديد من المشكلات المجتمعية إذا لم تستقر، ومن ثم تكمن أهمية وجود دليل إرشادي للأسرة المتماسكة يعزز دورها ويقدم لها الدعم اللازم للتعامل مع كافة التغيرات المجتمعية والتحديات التي قد تحول دون فعالية هذا الدور، بالإضافة إلى منحها القدرة على التعامل السوي والفعال مع كافة التحولات والتزاعات والانتقالات المرحلية في الحياة.

ومن هذا المنطلق، تأتي أهمية الإرشاد الأسري وفوائده والأساليب المتبعة من خلاله، والإجابة على الأسئلة التي تدعم التعامل مع كافة فئات الأسرة والمراحل العمرية المتباعدة بها. ويقوم الإرشاد الأسري تاريخياً على تقويم دور الأسرة واستقرارها وتماسكها، ويركز على أنماط التفاعل والتواصل داخل الأسرة وليس على الأعراض التي تظهر على الأفراد فقط. كما يرى أن الأسرة نظام متداخل، والتغيير في جزء منه يؤثر على الكل، وأن المشكلات ناتجة عن أنماط تفاعل أسرية خاطئة وليست لعوامل فردية. وعليه، لا بد من فهم ديناميكيات الأسرة بشكل واضح حتى يتم التعامل مع مشكلاتها المختلفة وعلاجها.

ويقدم الدليل الراهن في الإرشاد الأسري آليات وتقنيات إرشادية للتعامل مع فئات الأسرة عبر مراحل عمرية مختلفة، حيث يتم التعامل السوي والإجابة على التساؤلات الشائعة حول كيفية التعامل مع الأطفال، المراهقين، الشباب، وكبار السن، وفقاً لخصوصية كل مرحلة وكل فئة من هذه الفئات المكونة لكيان الأسرة، وذلك لإنشاء بيئة تربية داعمة لأسرة ومجتمعات سعيدة مستقرة وآمنة.



دليل الأسئلة الشائعة في مرحلة الطفولة

إعداد
د. أيمن رمضان زهران
أستاذ العلوم النفسية والتربوية المساعد

تمهيد

تُعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل عمر الإنسان، والتي شغلت فكر الباحثين في مجال العلوم الإنسانية كافة، فهي مرحلة التأسيس والبناء لما بعد ذلك من مراحل عمرية للإنسان طوال حياته. لذا، فوجب التوجيه والإرشاد للطفل ووالديه وكافة المتعاملين معه في تلك المرحلة الحرجة من عمره، فهو في حاجة دائمة للدعم والتوجيه والإرشاد من قبل المحيطين به. ولذا، كان من أهم أولويات الجمعية أن تقدم دليلًا شاملاً لكافة مراحل عمر الإنسان، يفيد الآباء والمتعاملين مع الشخص باختلاف المرحلة العمرية التي يمر بها.

ونظرًا لأن مرحلة الطفولة تتضمن الكثير من التغيرات وتتأثر بكافة أشكال النمو للطفل، فإنه يحتاج فيها إلى التكيف مع تلك التغيرات التي تطرأ عليه، حيث إنه في الغالب لا يعرف كيف يتجاوب معها، سواء أكان ذلك في مرحلة الطفولة المبكرة أم المتوسطة أم المتأخرة، فلكل مرحلة من تلك المراحل صفات وسمات تميزها عن غيرها. ومما لا شك فيه أن الطفل في كل مرحلة يحتاج إلى دعم وتوجيه وإرشاد بصفة مستمرة، كي يسير النمو في مساره الطبيعي ولا تحدث للطفل أية انتكاسات تتعلق بأي شكل من أشكال النمو.

يهدف إعداد هذا الدليل، الخاص بمرحلة الطفولة، إلى التعرف على أبرز المشكلات التي تواجه الطفل في تلك المرحلة الحساسة من عمره، خاصةً أنها مرحلة يعتمد فيها الطفل على الأسرة بشكل مباشر، ومن ثم تشارك المدرسة أيضًا في الإعداد جنبًا إلى جنب مع الأسرة عند دخوله المدرسة. كما يشمل الدليل الإجابة على التساؤلات الشائعة التي تشغل فكره دائمًا، وقد تم إعداد هذا الدليل ليكون مرجعًا للأسرة، بما يشمل الآباء والأمهات، وكذلك المعلمين، لتوجيههم نحو الرعاية المثلى للطفل في تلك المرحلة.

يأتي هذا الدليل استكمالاً لرؤية جمعية الإمارات للتنمية الاجتماعية كصرح اجتماعي رائد، ولتقديم تنمية مجتمعية مستدامة في إطار وطني وثقافي متكامل، إضافةً إلى تعزيز العمل الاجتماعي من خلال تقديم برامج وخدمات اجتماعية وتربوية وثقافية متنوعة لكافة شرائح المجتمع، مع التركيز على جميع فئات المجتمع بالتعاون والشاركة مع مختلف الجهات المعنية، والإسهام في تحقيق الاستقرار الأسري، ودعم وتطوير أسرة إماراتية مترابطة تمتلك جميع مقومات النجاح، إضافةً إلى الارتقاء بالحياة الاجتماعية وتقديم الدعم والتمكين لفئات المجتمع المختلفة في شتى المجالات، وخاصةً الأطفال الذين هم في حاجة إلى الدعم والرعاية بصفة مستمرة.

من هو الطفل؟



تُعرّف اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل الطفل بأنه إنسان دون سن 18 عامًا، ما لم يبلغ سن الرشد بموجب القانون المطبق عليه، وقد صادقت على ذلك 192 دولة من أصل 194 دولة عضو. وتشمل مرحلة الطفولة المدة بين الولادة والبلوغ، أو بين فترة الرضاعة والنضج. كما يشير التعريف القانوني للطفل عمومًا إلى القاصر، فالأطفال بشكل عام لديهم حقوق ومسؤوليات أقل من البالغين، ويتم تصنيفهم على أنهم غير قادرين على اتخاذ قرارات جادة تتعلق بمصيرهم وحياتهم.

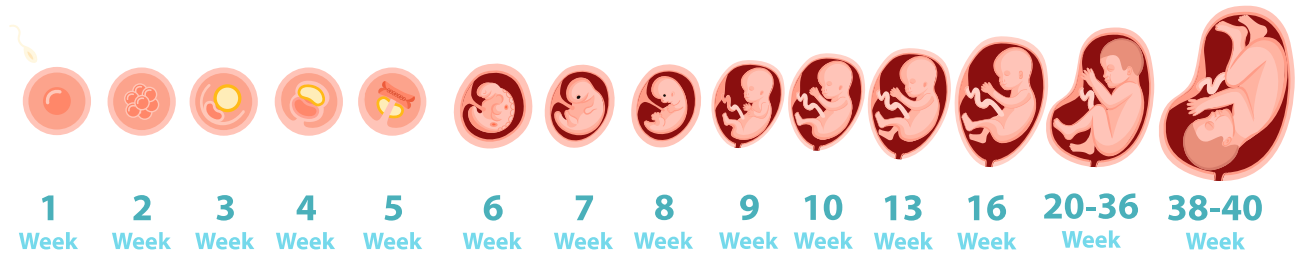
وقد اعتمدت الجمعية العامة للأمم المتحدة في عام 1959 إعلان حقوق الطفل، الذي يحدد حقوق الطفل في الحماية، والتعليم، والرعاية الصحية، والمأوى، والتغذية الجيدة.

تعريف مرحلة الطفولة

يمكن تعريف تلك المرحلة بأنها المرحلة التي تبدأ من عملية الإخصاب، والتي تشمل مرحلة الجنين مرورًا بعملية الولادة، ومرحلة الرضاعة، ثم الطفولة المبكرة والمتوسطة، وانتهاءً بمرحلة الطفولة المتأخرة، علمًا بأن لكل مرحلة احتياجات ومتطلبات ومظاهر تختلف حسب المرحلة التي يمر بها الطفل. إلا أن المتفق عليه هو أن مرحلة ما بعد الولادة والطفولة المبكرة يكون فيها اعتماد الطفل على الأم اعتمادًا رئيسيًا في قضاء كافة احتياجاته ومتطلباته، وشيئًا فشيئًا يبدأ الطفل في دخول مرحلة الطفولة المتوسطة، حيث يزداد استقلاله بذاته واعتماده على نفسه، وصولًا إلى مرحلة الطفولة المتأخرة، التي يصبح خلالها الطفل أكثر اعتمادًا واستقلالية عن الوالدين.

ومن خلال ما سبق توضيحه عن رؤية ورسالة جمعية الإمارات للتنمية الاجتماعية فيما يتعلق بمرحلة الطفولة، سيتم تقسيم تلك المرحلة إلى مراحل فرعية على النحو التالي:

أولاً: دليل الأسرة لرعاية الطفل في مرحلة الحمل (الجنين)



التعريف بالمرحلة:

وهي المرحلة التي تم تحديدها بتسعة أشهر، حيث يقول في كتابه الكريم:
﴿وَوَضَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفَصَّالَهُ فِي سَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ ۝﴾ (لقمان: 14).

وبهذا، فإن فترة الحمل كما حددها المولى عز وجل تبدأ منذ اليوم الأول لحمل الطفل حتى ولادته. وبحساب عدد الأسابيع، فإن هذه الفترة تمتد حتى أربعين أسبوعًا، أي تسعة أشهر، حسبما أورده العلماء.

أبرز المشكلات

- الآلام الصحية للأم والجنين، مع بداية الحمل
- آلام نفسية واجتماعية للأم خلال فترة الحمل.
- آلام الولادة وما بعد الولادة للأم والجنين.
- مشكلات أسرية نتيجة زيادة الضغوط المادية على الأسرة.

ما هي الإجراءات المتبعة لرعاية وحماية الجنين في الأشهر الأولى للحمل؟



على الأم اتباع العديد من التعليمات حفاظاً على سلامتها وسلامة الجنين منها:

- المتابعة مع الطبيب بصفة دورية باستمرار، واستشارته في أدق التفاصيل.
- تناول الفيتامينات التي تساعد الأم صحياً باستمرار وتغذي الجنين في نفس الوقت.
- المداومة على ممارسة الرياضة كلما كان ذلك ممكناً، وبما لا يرهق الأم والجنين.
- المداومة على تمرين قاع الحوض عن طريق ممارسة تمارين كيجل.
- الاعتماد على نظام غذائي صحي متكامل، غني بالفواكه والخضروات وكافة أشكال البروتين، دون الإسراف فيها.
- شرب الماء بكثرة، فهو مفيد لكل من الأم والجنين.
- تجنب الحركة والنشاط الزائد، حتى في أعمال المنزل.
- المتابعة الدورية لوزن الأم، والضغط، ودرجة الحرارة، والقيام بالتحاليل والأشعة من حين إلى آخر أثناء الأشهر الأولى من الحمل.
- البعد عن الضغط العصبي والتوتر النفسي.

ما هي الإجراءات المتبعة لرعاية الجنين في الأشهر الوسطى للحمل؟



**على الأم في الأشهر
الوسطى للحمل اتباع
العديد من التعليمات
لسلامتها وسلامة الجنين
منها:**

- ارتداء الملابس الداعمة التي تراعي زيادة حجم الجنين في بطن الأم، مع الاهتمام بارتداء الملابس الرياضية.
- ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي أمر لا بد منه.
- التواصل مع الطبيب المشرف على حالة الأم الحامل بصفة مستمرة، خاصة في ظل التغيرات الهرمونية والشكلية.
- استخدام مستحضرات واقية من الشمس، فغالبًا ما يتغير لون جلد الأم عند التعرض للشمس.
- الإكثار من شرب السوائل واستخدام مرطبات الجلد بصفة مستمرة.
- تجنب الوقوف لفترات طويلة، والتحرك ببطء عند النهوض أو عند تبديل وضعية الجسم.
- الابتعاد عن مصادر الضغط العصبي والتوتر النفسي.
- عندما تشعرين بالدوار، استلقي على جانبك مع تجنب الحركة الزائدة.
- غسل الأسنان بانتظام، واختيار الأحذية المريحة للقدم.
- الاستحمام بالماء الساخن أو الحمام الدافئ، أو التدليك بالثلج.

ما هي الإجراءات المتبعة لرعاية الجنين في الأشهر الأخيرة للحمل؟



**على الأم في الأشهر
الأخيرة قبل الولادة
اتباع بعض التعليمات
لسلامتها وسلامة
الجنين منها:**

- التوقف عن المشروبات الغنية بالكافيين، مثل القهوة والمياه الغازية.
- لا يُحبَّذ ممارسة الرياضة، وخاصةً قبل النوم مباشرة.
- متابعة الطبيب باستمرار، فهذا الوقت من أشد الأوقات العصبية حاجةً إلى الطبيب، فقد تحدث الولادة في أي وقت.
- عند الجلوس، يُفضَّل اختيار الكراسي المريحة ذات دعامة ظهر مريحة.
- يُنصح بارتداء أحذية منخفضة، وارتداء ملابس فضفاضة.
- التوقف عن العادات السيئة والابتعاد عن مصادر الضغط النفسي والعصبي.
- اتخاذ وضعية جسم ملائمة، بما يسمح للرئة بالتمدد ويسهّل عملية التنفس للأم والجنين.
- تجنب تناول الأطعمة المقلية والحارة، إضافةً إلى تجنب الفواكه الحمضية والشوكولاتة.
- إجراء الفحوصات الدورية باستمرار حتى موعد الولادة، فيما يتعلق بصحة الأم وصحة الجنين.
- التحقق من حركة الطفل ووزنه وضربات قلبه بشكل منتظم.

ما هي الإجراءات المتبعة أثناء الولادة لحماية الأم والوليد؟

على الأسرة أثناء فترة الولادة اتباع بعض التعليمات منها:



- المحافظة على الاسترخاء قدر
الإمكان، وخاصةً في مرحلة
المخاض المبكر.
- ممارسة المشي كلما أمكن،
وبصورة متكررة، والتنفس
بعمق.

- عدم الجلوس في وضع واحد، بل تغيير أوضاع الجلوس، وحتى أوضاع
النوم والاستلقاء.
- المداومة على الاغتسال والاستحمام المتكرر، فهو ضروري جدًا في ذلك الوقت.
- يُفضّل التقليل من السوائل الصافية، مثل الماء، ورقائق الثلج، والمشروبات
المثلجة، والعصائر.
- الضغط لأسفل خلال انقباضات الرحم، ودفع الجنين (الحزق) كلما دعت
الحاجة إلى ذلك.
- يُفضّل عدم الصراخ، لأن ذلك لا يخفف الألم، بل يزعج الآخرين ويرهق الأم
والجنين.
- تناول الأدوية المهدئة أو المخدرة، وخاصةً بعد الولادة مباشرة، لا سيما إذا
كانت الولادة قيصرية.
- الاسترخاء وعدم التوتر إذا تأخرت عملية الولادة.

ثانياً : دليل الأسرة لرعاية الطفل الوليد



التعريف بالمرحلة

يُطلق اسم الطفل الوليد على الطفل الذي يصل عمره إلى أقل من شهر واحد بعد ولادته، وهو الهيئة الأولى للإنسان بعد الولادة ومرحلة الحمل التي تمتد لتسعة أشهر تقريباً. وتستمر مرحلة الوليد من عمر يوم حتى عمر شهر من ولادة الطفل، حسب بعض الآراء، ويعتمد في غذائه على الرضاعة، سواء كانت طبيعية من الأم أو بأي طريقة أخرى.

أبرز المشكلات :

- مشكلات الولادة المبكرة أو الولادة المتأخرة.
- مشكلات صغر الحجم وكبره لدى الوليد.
- مشكلات صحية للأم والطفل الوليد.
- مشكلات أثناء الولادة لكل من الأم والوليد

ما هي الإجراءات المتبعة أثناء الولادة لحماية الأم والوليد؟



عند استقبال الطفل الوليد (الرضيع) على الأسرة اتباع القواعد التالية:

1. التعرف على الطرق المثلى لتغذية الطفل الرضيع.
2. الاستفادة من تجارب الآخرين في التعامل مع الأطفال حديثي الولادة.
3. تنظيم أوقات محددة لرضاعة الطفل لتسهيل نومه ليلاً.
4. الحصول على استشارات طبية من الخبراء والمتخصصين حول ما يؤرق الطفل ويؤذيه ويجعله يصرخ كثيراً.
5. الاهتمام الدائم بنظافة الطفل، وتغيير ملابسه أولاً بأول.
6. اختيار أنسب أنواع الألبان الملائمة له تحت إشراف الطبيب، في حال كانت الرضاعة غير طبيعية.
7. الكشف الدوري على الطفل من حيث الوزن، والطول، والحركة، والانتباه.
8. التعرف على التطعيمات المطلوبة للطفل، وأوقاتها المحددة، وأماكن الحصول عليها.

طفلي يصرخ كثيرا ولا ينام ليلا؟

في هذه الحالة على الأسرة اتباع عددا من الأمور منها :



1. قياس درجة حرارة الطفل، وإذا كانت مرتفعة، فلا بد من استشارة الطبيب.
2. التأكد من أن الطفل ليس جائعًا، وتغيير الحفاضات عند الحاجة.
3. حمل الطفل على الكتف والمشي به لبعض الوقت، فقد يكون بحاجة إلى تغيير وضعه.
4. وضع الطفل على بطنه على حجر الأم أو الأب، مع تدليك خفيف على ظهره.
5. مناجاة الطفل واللعب معه، فقد يكون بحاجة إلى اللعب أو اللهو.
6. تغيير ملابسه بالكامل، فقد تكون هي السبب المباشر لبكائه.
7. القيام بحركة إيقاعية للطفل بأي طريقة، مثل وضعه في عربة والمشي به ذهابًا وإيابًا لبضع دقائق.
8. تشغيل أي صوت هادئ بجواره، فقد يتكيف الطفل مع هذا الصوت ويألفه.
9. تجنب التدخين والعادات الضارة بالقرب منه.

طفلي ينام كثيرا ولا يستيقظ للرضاعة ؟

في هذه الحالة على الأسرة اتباع عددا من الأمور منها:



1. الفحص السريري للطفل من خلال عرضه على متخصص.
2. إيقاظ الطفل ومداعبته وإشغاله بأي أشياء تنبّه.
3. تحديد أوقات معينة لنوم الطفل وإيقاظه بأي طريقة، حتى إذا تطلب الأمر إلهاءه بلعبة أو دمية.
4. تغذية الطفل في أوقات محددة لتنظيم أوقات نومه.
5. تحميم الطفل بين الحين والآخر طوال اليوم حتى يتعود على الانتباه والاستيقاظ.
6. مداعبة الوليد باستمرار، حتى وإن كان يحاول النوم، وإلهائه بأي شيء يلفت انتباهه.
7. تعريض الوليد لضوء النهار من خلال فتح النوافذ أو التمشية به قدر الإمكان.
8. حمل الطفل على الكتف إذا نام أثناء الرضاعة، ومحاولة تكرّعه لإيقاظه.
9. تغيير الحفاضة بين الحين والآخر، حيث إن تغييرها ومسح الطفل بالمياه أو المناديل المبللة يساعد على إيقاظه.

يتقيأ كثيراً، ودائماً
مصاب المغص؟

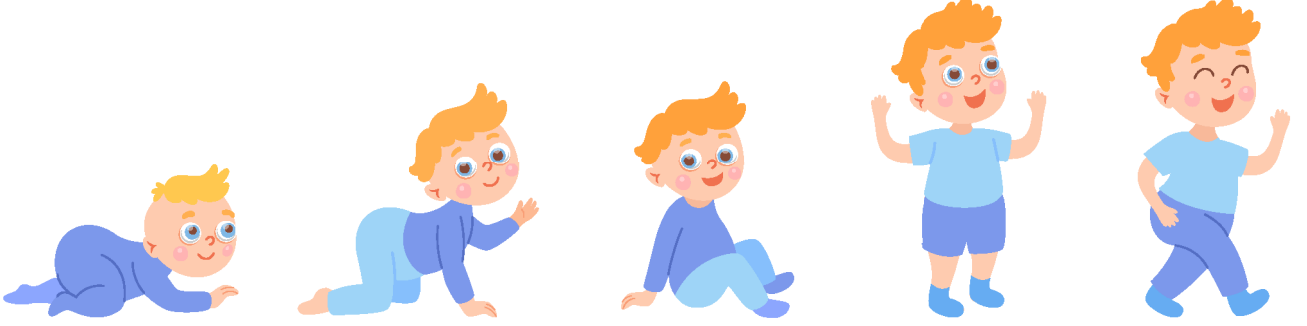
طفلي



في هذه الحالات يجب
على الأسرة اتخاذ
خطوات عدة منها
على سبيل المثال :

1. استشارة الطبيب بصفة مستمرة ودورية.
2. تعقيم أدوات الطفل، مثل البرونة واللاهية، والحرص على نظافته باستمرار تجنباً لأي عدوى بكتيرية.
3. مساعدة الطفل على التجشؤ بعد الرضاعة.
4. تدليك بطنه لإخراج الغازات التي تسبب له الآلام، ومساعدته على التبرز.
5. الاعتماد على الأعشاب قدر الإمكان في علاج كل من المغص والتقيؤ عند الطفل الرضيع.
6. التحقق من أن الطفل يرضع بصورة طبيعية، في الأوقات التي اعتاد عليها.
7. يُنصح بأن يكون رأس الوليد منتصباً أثناء الرضاعة، بحيث يكون أعلى من مستوى بطنه.
8. يُفضّل استبدال برونه الحليب بأخرى تمنحه كميات أقل من الحليب، وعدم الاعتماد على البرونة ذات الثقب الكبير.
9. عمل مساجات خفيفة لبطن الطفل أثناء المغص أو التقيؤ.
10. دهن بطن الطفل بالزيوت الطبيعية لتخفيف الألم والمساعدة في خروج الغازات.
11. تدليك ظهر الطفل وبطنه بحركة دائرية باليد على الجسم.

كيف يمكن التعرف على أن نمو الطفل يسير بشكل منتظم؟



هناك دلالات تشير إلى أن نمو الطفل
يسير بصورة طبيعية ويمكن ملاحظتها من خلال الآتي :

1. التحسن والتطور المستمر في مهارات الطفل الحركية، بداية من الجلوس دون مساعدة والزحف والحبو..إلخ.
2. الانتباه نحو مصدر الصوت، والمناغاة مع الآخرين.
3. تأزر الحركات تنسيق مثل اليد مع العين.
4. هدوء الطفل عند وجوده مع الأم والمقربين له، وقلة بكائه.
5. نمو الطول والزن المناسبين للطفل تماشيا مع عمره الزمني.
6. إصدار الطفل الإيماءات والإشارات المناسبة للموقف، كأن يبتسم للأم.
7. النوم بشكل جيد، وبشكل منتظم وهادئ.
8. التبول والتبرز يسيران بشكل منتظم.
9. انتظام نمو الأسنان والعظام والحركة بشكل منتظم.
10. الوعي والانتباه لما حول الطفل من أحداث.

دليل الأسرة لرعاية الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة

ثالثاً :

التعريف بالمرحلة

تعرفها ويكيديا بأنها من ضمن مراحل النمو البشري، والتي تتضمن بداية المشي والفترة اللاحقة، وعمر اللعب وهو مسمى غير محدد ضمن نطاق مرحلة الطفولة المبكرة، وهذه المرحلة تمتد من عمر السنتين إلى السادسة، وفي أثناء هذه الفترة ينمو وعي الطفل نحو الاستقلالية، وتتحدد معالم شخصيته الرئيسية، ويبدأ في الاعتماد علي نفسه في أعماله وحركاته ومأكله ومشربه وملبسه.

أبرز المشكلات :

- اختلالات التغذية مثل سوء الهضم، الشره العصبي، فقدان الشهية.
- التبول اللاإرادي.
- مص الأصابع وقضم الأظافر.
- اضطرابات الكلام والنطق.
- مشكلات سلوكية منحرفة مثل السرقة والكذب.

طفلي لديه اختلالات في التغذية. ماذا أفعل؟

في البداية يجب أن نعرف أن اختلالات التغذية تشمل فقدان الشهية، الشره الغذائي، عادات الطعام السيئة، ولعلاج ذلك ينبغي على الأسرة ما يلي :

1. اتباع نظام غذائي مرن للطفل، مع ضرورة تحديد أوقات منتظمة للطعام والشراب.
2. المحافظة على الغذاء الصحي للطفل باستمرار.
3. عدم الإفراط في تغذية الطفل على الأغذية المصنعة وغير الطبيعية، والأغذية ذات المواد الحافظة.
4. الاهتمام بإعطاء الطفل الكميات الغذائية المناسبة له حال أن الطفل يعاني سوء تغذية.
5. استشارة أخصائي تغذية عند الحاجة، لوضع خطة غذائية للطفل.
6. التدرج في إعطاء كميات مناسبة من البروتين للطفل، وبما لا يزيد عن طاقته، وبما لا يسبب له السمنة.
7. مراقبة مؤشر كتلة الجسم بانتظام، للتحقق من التحسن أو الاستجابة للتدخلات الغذائية.
8. العرض على طبيب مختص حال أن الطفل يعاني سوء هضم أو أي عرض من أعراض سوء التغذية.
9. الإكثار من الحليب ومنتجات الألبان في غذاء الطفل بصفة مستمرة.

طفلي يعاني من التبول اللاإرادي كثيرا. ماذا أفعل؟

يعاني الكثير من الأطفال من مشكلة التبول اللاإرادي، وتعتبر أكبر مشكلات مرحلة الطفولة المبكرة وما يليها من مراحل عمرية أحيانا، لذا فينصح للأسرة هنا باتباع الآتي:

1. تجنب الإكثار من إعطاء الطفل السوائل وخاصة قبل نومه ليلا أو نهارا.
2. استشارة الطبيب فقد يكون السبب عضوي.
3. تشجيع الطفل على الذهاب للحمام قبل النوم باستمرار، وينصح أحيانا بإيقاظ الطفل للذهاب للحمام أثناء نومه.
4. الابتعاد عن المشروبات الغازية والأطعمة ذات الكافيين العالي بدرجة كبيرة.
5. عدم التحقير من الطفل، وعدم وإيذاؤه نفسيا واجتماعيا أو عقابه بسبب هذه العادة.
6. تشجيع الطفل وتحفيزه ماديا ومعنويا بصفة مستمرة، حتى وإن تكررت تلك العادة لديه.
7. وضع فرش مقاوم للماء بين ملابس الطفل والسرير الذي ينام عليه.
8. عدم تعريض الطفل لصدمات نفسية وعصبية من قبل الوالدين أو المحيطين به.
9. غطي الطفل جيدا أثناء النوم، وخاصة في فصل الشتاء، ويجب أن يرتدي الطفل ملابس مريحة له.
10. الصبر على الطفل حتى وإن تأخر الشفاء والتخلص من تلك العادة

طفلي يعاني من بعض السلوكيات الاجتماعية المنحرفة (مثل السرقة والكذب والتخريب). ماذا أفعل؟

لعلاج الطفل من السلوكيات الاجتماعية المنحرفة على الأسرة اتباع عدد من التعليمات منها :

- دراسة الأسباب التي أدت بالطفل لهذا السلوك غير السوي.
- إذا لزم الأمر عرض الطفل على طبيب، وقياس مستوى ذكاؤه ضرورة في مثل تلك المواقف.
- وفر للطفل ما يلزمه من ملابس ومأكل ومشرب على حسب حاجته، وبما يراعي قدرات الأسرة وإمكاناتها.
- لا تجعل الطفل يقارنه غيره بالأطفال أيا كان وضعه أو وضعهم.
- تعودى الطفل على الاعتذار وقول الحقيقة في كل الأوقات.
- تعويد الطفل على الاعتذار عند الخطأ.
- التقرب من الطفل، حتى يحكي لأحد والديه ما يدور برأسه، وما فعله أو ما يريد فعله.
- تعويض الطفل عن أي نقص يشعر به، بل وتلبية متطلباته وبما لا يضر أو يدلل الطفل.
- إبعاد الطفل عن أي مشكلات أسرية بين الزوجين حتى لا يلجأ لغير الأب أو الأم عندما يريد التحدث.

- قص على الطفل القصص الدينية التي تزيد من وعيه بالأمانة، وعقاب السرقة، والكذب، والتخريب.
- لا تشهر بالطفل حين يسرق أو يكذب أو يخرب أما الغير حتى وإن كانوا أخوته أو أحد والديه.
- عاقب الطفل، عقابا تربويا وبما لا يؤذيه نفسيا أو تربويا أو اجتماعيا.
- تعويد الطفل على المصارحة باستمرار، وكن له قدوة حسنة في الأفعال والكلام، وقص عليه قصص الأنبياء والصالحين.
- التأكيد على المفاهيم الأخلاقية والدينية والتربوية السليمة للطفل

كيف يمكنني التعرف على أعراض التوحد، وما هي أسباب الإصابة به؟ وكيف يمكن تشخيصه؟

بداية التوحد أو اضطراب طيف التوحد يشير إلى مجموعة واسعة من الحالات :

بداية التوحد أو اضطراب طيف التوحد يشير إلى مجموعة واسعة من الحالات التي يعاني أصحابها من قصور في المهارات الاجتماعية والسلوكيات المتكررة والتواصل مع الآخرين، وتشير إحدى الإحصائيات إلى أن التوحد يصيب 1 من بين 44 طفلاً بالولايات المتحدة الأمريكية، ونظراً لأن التوحد اضطراب طيفي فلكل شخص مصاب بالتوحد صفات مختلفة عن غيره والتي تتراوح بين البساطة والشدة مما يحتاج للتدخل والدعم على كافة الأصعدة سواء الأسرة أو المجتمع أو التربية. أما بالنسبة لأسباب التوحد فمعروف أن التوحد تتلخص أسبابه في العوامل المسببة للإصابة بأي إعاقة ومن تلك الأسباب:

أ- العوامل الوراثية

ب- العوامل الاجتماعية والأسرية

ج- العوامل البيئية

د- عوامل قبل الولادة وأثنائها وبعدها

ويمكن تشخيص الطفل المصاب بالتوحد من خلال ملاحظة سلوكياته الروتينية المتكررة وقصوره في التفاعل الاجتماعي، الاضطرابات النمائية، قصور شديد في الانتباه، ويتم تشخيص طيف التوحد من خلال مراقبة سلوكيات الطفل من قبل الأسرة أولاً، ثم المتخصصين في الرعاية الصحية وأطباء الأطفال، والمتخصصين في المجال النفسي وذوي الاحتياجات الخاصة.

ما هي آلية التعامل مع طيف التوحد؟ الإصابة به؟ وكيف يمكن تشخيصه؟

للتعامل مع الطفل التوحدي آلية يجب اتباعها
(لا قدر الله) حين إصابة الطفل منها: :

- أ- التدخل المبكر وذلك قبل عمر (6) سنوات.
- ب- المتابعة المستمرة مع طبيب متخصص، بجانب العلاج الدوائي.
- ج- الإرشاد الأسري المستمر للطفل ولباقي أفراد الأسرة نحو آلية التعامل.
- د- العلاج التربوي المستمر داخل المدرسة بمراعاة ظروف الطفل وحالته والتعامل معه كحالة خاصة.
- هـ- العلاج السلوكي والعمل على علاج ضعف الاتصال عند الطفل من خلال البرامج الإرشادية والسلوكية.

طفلي

يعاني لزمات عصبية مثل مص أصابعه باستمرار،
وقضم أظافره. ماذا أفعل؟ الإصابة به؟ وكيف
يمكن تشخيصه؟

حين انتباه الوالدين لوجود لزمات عصبية عند الطفل مثل مص الأصابع أو
قضم الأظافر على الأسرة اتباع الآتي:

1. تجنب تعريض الطفل للضغوط النفسية والصدمات العصبية.
2. تحفيز الطفل حين القيام بسلوك إيجابي، وتجنب عقابه بصورة مستمرة لأي سلوك خاطئ يقوم به.
3. وضع طعام غير مستساغ للطفل على فمه بصورة متكررة، قد يجنب الطفل هذه اللزمات.
4. إبعاد الطفل عن أي شجار أو صدام بين الأبوين.
5. شغل وقت فراغ الطفل بأي أنشطة أو ألعاب تربية تسهم في تعزيز سلوكه الإيجابي.
6. قص أظافر الطفل باستمرار، والحفاظ على نظافة الطفل الشخصية، ونظافة ملابسه.
7. دعم الاستقرار العائلي، وعدم إشعار الطفل بأي نقص أو عجز في شخصيته.
8. تنظيف أسنان الطفل بصورة مستمرة، وتغذيته التغذية الصحية السليمة.
9. الابتعاد عن لفت انتباه الطفل الدائم والمتكرر لهذا السلوك غير السوي.
10. شغل انتباه الطفل بأنشطة مفيدة مثل العزف على آلة موسيقية أو الرسم، وإعطاء الطفل المزيد من الحب والحنان والرعاية.

طفلي

يعاني من صعوبات في النطق والكلام، ما الحل؟

إذا تعرض الطفل لصعوبات في النطق والكلام، على الأسرة اتباع الخطوات التالية:

1. عرض الطفل على الطبيب، أو متخصص نطق وكلام للتعرف على مستوى الطفل في النطق والكلام.
2. القيام بقياس ذكاء الطفل، وقياس مهاراته في التواصل مع الآخرين.
3. تدريب الطفل على التحدث والكلام أمام الآخرين، وتعرضه لمواقف مختلفة يستطيع خلالها التعبير عن نفسه.
4. تعزيز الطفل على التحدث بشكل سليم من تلقاء نفسه.
5. عدم زعزعة ثقة الطفل بنفسه، ودعمه نفسياً وتربوياً بصورة مستمرة.
6. عمل تدريبات حركية للطفل خاصة بالفم لتقوية عضلات الفكّين والشفّتين واللسان.
7. تدريب الطفل على كيفية إخراج الصوت ليصبح الكلام أوضح، وتدريب الشفاه والفك واللسان لزيادة حركة كل منهما.
8. مساعدة الطفل على التنفس بشكل طبيعي أثناء الكلام.
9. إعطاء الطفل الوقت الكافي للتحدث وتجنب مقاطعته أثناء الحديث والإصغاء له.
10. العلاج السلوكي للطفل، والتدخل المبكر لعلاج تأخر النطق والكلام عند الطفل.

رابعاً: دليل الأسرة لرعاية الطفل في مرحلة الطفولة المتوسطة



التعريف بالمرحلة

تعرفها ويكيديا بأنها من ضمن مراحل النمو البشري، والتي تتضمن بداية وهي المرحلة التي تبدأ مع دخول الطفل المدرسة، حيث ينتقل خلالها الطفل من البيت إلى المدرسة، فتتوسع دائرة بيئته الاجتماعية وتنوع علاقاته، حيث يبدأ الطفل في اكتساب المعايير والقيم الاجتماعية، وهو في هذه المرحلة يكون لديه استعداد للاعتماد على ذاته وتحمل مسؤولية أفعاله، وخلال تلك المرحلة يتم غرس التنشئة الاجتماعية والقيم التربوية للطفل من خلال المدرسة والأسرة.

أبرز المشكلات :

- اضطرابات سلوكية ونفسية واجتماعية.
- النشاط الزائد ADHD، وضعف الانتباه
- الجلوس طويلا على الأجهزة التكنولوجية.
- مشكلات البدانة والسمنة.
- مشكلات العناد والعصيان والتأخر الدراسي

يعاني من مخاوف
مرضية، ما الحل؟

طفلي

للتعامل مع مشكلة المخاوف المرضية لدى طفل مرحلة الطفولة المتوسطة
على الأسرة اتباع الخطوات التالية:

1. عرض الطفل على الطبيب، أو متخصص نطق وكلام للتعرف على مستوى الطفل في النطق والكلام.
2. القيام بقياس ذكاء الطفل، وقياس مهاراته في التواصل مع الآخرين.
3. تدريب الطفل على التحدث والكلام أمام الآخرين، وتعرضه لمواقف مختلفة يستطيع خلالها التعبير عن نفسه.
4. تعزيز الطفل على التحدث بشكل سليم من تلقاء نفسه.
5. عدم زعزعة ثقة الطفل بنفسه، ودعمه نفسياً وتربوياً بصورة مستمرة.
6. عمل تدريبات حركية للطفل خاصة بالفم لتقوية عضلات الفكّين والشفيتين واللسان.
7. تدريب الطفل على كيفية إخراج الصوت ليصبح الكلام أوضح، وتدريب الشفاه والفك واللسان لزيادة حركة كل منهما.
8. مساعدة الطفل على التنفس بشكل طبيعي أثناء الكلام.
9. إعطاء الطفل الوقت الكافي للتحدث وتجنب مقاطعته أثناء الحديث والإصغاء له.
10. العلاج السلوكي للطفل، والتدخل المبكر لعلاج تأخر النطق والكلام عند الطفل.

طفلي يعاني من ضعف في التحصيل الدراسي كيف يمكن التعامل مع تلك المشكلة؟

كي تتعامل الأسرة مع مشكلة ضعف التحصيل الدراسي لدى الطفل عليها:

1. الاهتمام بالمراجعة الأولية للطفل لدروسه، وعمل الواجبات الدراسية.
2. قياس مستوى ذكاء الطفل، فذلك مؤشر مهم على قدراته في التحصيل الدراسي.
3. الحفاظ على نظام غذائي سليم وصحي للطفل فذلك يساعده على الحيوية والنشاط.
4. الاهتمام بممارسة الرياضة بعض الشيء فذلك محفز قوي للطفل على استذكار دروسه.
5. اعتماد خطة علاجية للطفل من خلال التواصل الدائم والمستمر مع المدرسة ومع معلمي الطفل.
6. ضرورة حصول الطفل على قسط كاف من النوم، وعدم الإثقال عليه بكثرة الدروس والواجبات فهو مازال طفلاً.
7. تشجيع الطفل ودعمه وتحفيزه كلما تقدم في أداء مهمة سواء أكان ذلك بالمدرسة أو البيت.
8. اختيار رفاق الطفل وأصدقائهم فذلك جانب مهم لا ينبغي أغفاله حين التعامل مع مشكلة ضعف التحصيل الدراسي.
9. تنويع مصادر التعلم للطفل بالاتفاق والتشاور مع المعلم والمدرسة، بما يخاطب جميع حواس الطفل.
10. استغلال التكنولوجيا الحديثة في تنمية مهارات الطفل على الاستذكار وحل الواجبات الدراسية

طفلي لديه فرط نشاط وعدواني، ويؤذي نفسه والآخرين. كيف أتعامل مع تلك المشكلة؟

نقول للأسرة أن هذا الأمر ليس مصدر قلق وإزعاج كبير ، فهذا الأمر شائع بين أطفال تلك المرحلة، ولكن اتخاذ بعض الخطوات للتعامل مع تلك المشكلة منها:

1. مراجعة الطبيب أولاً شيء تقوم به الأسرة في ذلك الأمر، والتحقق من عدم وجود خلل أو مشكلات عقلية.
2. عدم التدليل الزائد للأطفال، أو التفرقة فيما بينهم، كأن يتم دليل الطفل الصغير أو الولد على البنات والعكس.
3. عدم تجاهل مطالب الأبناء، بل تشجيعهم للتعبير عن آرائهم واتجاهاتهم وتحقيق المناسب منها.
4. الإرشاد النفسي والأسري والتربوي من خلال تعاون الأسرة مع المدرسة، والمرشد النفسي إذا احتاج الأمر.
5. الإرشاد المعرفي السلوكي، فهو أفضل علاج لتلك المشكلة بأن يتم توجيه معارف الطفل نحو السلوكيات السوية وغير السوية. التحفيز المادي والمعنوي للطفل لكل سلوك إيجابي يقوم به، والبعد عن العقاب البدني وغيره.
6. تدريب الطفل على المهارات الاجتماعية، من خلال لعب الدور، والتصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة.
7. العلاج التربوي، من خلال وضع خطة تربية للطفل بالتعاون مع المدرسة لتعديل هذا السلوك لدى الطفل.
8. قد يتطلب الأمر إذا قرر الطبيب العلاج الدوائي والذي يهدئ الطفل عادة، ويقلل من حركته الزائدة وعدوانيته.
9. العلاج الأسري والبيئي، بأن يتعد الأبوين عن التشاجر، والتلفظ بألفاظ مسيئة أمام الطفل.

طفلي يعاني من الغيرة الشديدة من أخوته الصغار كيف أتعامل مع تلك المشكلة؟

تعتبر الغيرة من المشكلات المتكررة في مرحلة الطفولة المبكرة، وخاصة عند قدوم مولود للأسرة، فيشعر حينها الطفل أنه غير محل اهتمام، فتتولد الغيرة لديه، لذا نوصي الأسرة بالآتي:

1. عدم المبالغة في الاهتمام بقدوم مولود جديد خاصة أمام أطفالك.
2. الاهتمام بالطفل نفس قدر اهتمامك بالمولود الجديد، وكذا الأمر أثناء مرحلتي الحمل والولادة.
3. الدعم النفسي والأسري للطفل، وتحفيزه وتشجيعه على استقبال المولود الجديد، أو أخيه الصغير.
4. تشجيع الطفل على التعبير عن مشاعره، والتعود على مصارحة الأبوين بذلك.
5. تجنب عقاب الطفل المستمر، والمقارنة بينه وبين أصدقائه أو أخوته في أي شيء.
6. تشجيع الطفل على المنافسة الشريفة بصفة دائمة في أي عمل يقوم به.
7. إشعار الطفل بأنه محبوب ومرغوب به، وأن ولادة طفل جديد لا يعني تقليل الاهتمام به أو إهماله.
8. تعويد الطفل على البعد عن الأنانية وحب النفس، بل تعويده على التعاون وحب الغير ومساعدة الضعيف.
9. إدماج الطفل في الأنشطة الاجتماعية المختلفة سواء في الأسرة أو المدرسة.
10. البعد عن التمييز بين الأبناء، والاستماع لكل على حد سواء.

يسأل الطفل أسئلة كثيرة ليس لدي إجابات لها. ما الحل؟

نقول للأسرة هنا، أن تهتم بالرد على أسئلة الطفل، وعدم إهمال الإجابة على تلك التساؤلات، لذا فنوصي الوالدين بالآتي:

1. احترام عقلية الطفل، وإقناعه من خلال الإجابات الواقعية لأسئلته والبعيدة عن أي زيف.
2. تشجيع الطفل على مثل تلك الأسئلة، فهي تعبر عن مدى وعيه وإدراكه للعالم المحيط به.
3. تحفيز الطفل للبحث عن إجابات لأسئلته بنفسه، خاصة في ظل التكنولوجيا الحديثة.
4. حال عدم معرفة الإجابة على أي سؤال لا ينبغي تقديم إجابات من وحي الخيال، بل يمهل الطفل حتى يتم الإجابة على أسئلته.
5. تجنب رفض أي سؤال من قبل الطفل، بل ينبغي توعيته بالصواب والخطأ فيما يتعلق بموضوع السؤال.
6. الاهتمام بهم، وإظهار الاستماع لهم لتنمية ثقة الأطفال بأنفسهم، ودعمهم أسرياً، واجتماعياً وتربوياً.
7. إعطاء إجابات تناسب وعقلية وفهم الطفل، بعيداً عن التعقيدات التي قد تزيد الغموض لديه.
8. كلما كانت الإجابة مقرونة بقصة أو مثال كلما كان ذلك أدعى لفهم الطفل.
9. تشجيع الطفل للتعبير عن رأيه بعد الإجابة على تساؤلاته.

طفلي عند جدا ولا يستجيب بسهولة لا يطلب منه. ما الحل؟

نقول للأسرة أن مشكلة العناد والعصيان ومحاولة جذب اهتمام الآخرين من أكثر المشكلات التي تواجه الأسرة في تعاملها مع الطفل في هذه المرحلة، لذا فقد تتبع الأسرة بعضاً من الإرشادات والتوجيهات للتعامل مع تلك المشكلة منها:

1. عدم الاستجابة المفرطة لحاجات الطفل وتدليله الزائد عن اللزوم.
2. إشباع احتياجات الطفل بالطرق الملائمة لذلك، مما يوفر له فرص النمو السوي.
3. تقليل عقاب الطفل، والتقرب منه قدر الإمكان والحديث معه.
4. إعطاء الطفل مهام ومسؤوليات يكون مسئولاً عنها لتعليمه تحمل المسؤولية.
5. التعزيز الإيجابي والسلبي في الوقت المناسب للطفل.
6. عدم المدح الزائد أمام الآخرين خاصة حين ينجز الطفل مهمة ما.
7. الصبر والحكمة حين وصول الطفل لمرحلة العناد والعصيان.
8. المساواة في المعاملة بين الأبناء في كافة الظروف سواء في النجاح أو الفشل.

خامساً : دليل الأسرة لرعاية الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة

التعريف بالمرحلة

تمتد مرحلة الطفولة المتأخرة حتى عمر 11 أو 12 سنة على حسب التصنيفات، بحيث تنتهي في سن البلوغ للفرد، وتُعتبر تلك الفترة من أهم فترات النضج بالنسبة للطفل، في حين حيث تتطور اهتمامات جديدة للطفل، جنباً إلى جنب مع التطورات الجنسية، مع حدوث طفرة في بلوغ الإناث قبل الذكور إلى جانب التمييز الجنسي بين الذكور والإناث، وتطور النمو البدني والفكري والاجتماعي أهم سمات تلك المرحلة.

أبرز المشكلات :

1. الصراع القيمي والاضطرابات النفسية والاجتماعية والتربوية
2. التمرد وردود الفعل الحادة والقوية.
3. اضطرابات الغذاء، مثل: الأكل بشكل مبعثر، أو صنع فوضى عارمة، إلقاء الأكل.
4. اضطرابات أخرى، مثل: قلق الانفصال، خرس انتقائي، التعلق، الحركات النمطية.
5. التوحد، والانطوائية ويشاع كثيرا بين الأطفال بهذه المرحلة.

طفلي

دائم التمرد على أوضاعه، ولا يقبل النقاش مع أحد؟

للإجابة على هذا التساؤل يجب أن تدرك الأسرة أن الطفل يمر بمرحلة الصراع القيمي بين أفكاره ومعتقداته وقيم المجتمع، لذا ينصح الأسرة هنا باتباع الخطوات الآتية :

1. التقرب من الطفل وعدم تركه لأفكاره وأفكار أصدقائه.
2. تعزيز الطفل أن يعبر عما بداخله من مساعر وأفكار للأب أو الأم
3. دعم الطفل نفسيا واجتماعيا وتربويا من خلال التواصل مع المعلمين والرفاق فهذا لا يضر بالطفل.
4. تعزيز الطفل على الصلاة والصيام، وقيم الإسلام التي تربينا عليها جميعا وعلمنا إياها الرسول صلى الله عليه وسلم.
5. عدم الاستجابة المفرطة لمطالب الطفل، وتوجيهه نحو متطلباته، التي ستفيده.
6. عدم ترك الطفل أسير لمواقع التواصل الاجتماعي، وإبعاده عن مشاهد العنف والعدوانية.
7. تعزيز الطفل على نظام غذائي صحي مفيد له ولصحته، ونومه في أوقات منتظمة.
8. اختيار أصدقاء الطفل واجب على كل أسرة، فالأصدقاء خطر كبير إن كانوا غير أسوياء، ونعمة كبيرة إن كانوا أسوياء.
9. عدم ترك الطفل وحده كثيرا، بل التواجد معه قدر الإمكان في الأماكن التي يحبها.
10. تجنب العصبية في التعامل مع الطفل ومشكلاته، وتجنب إظهار ضعفه في كل مشكلاته.
11. اترك للطفل مساحة للتعبير عن رأيه بحرية، والبعد عن توبيخه في كل كبيرة وصغيرة.
12. تعزيز الطفل على ممارسة التمارين الرياضية بصورة منتظمة.

طفلي

انطوائي ولا يتحدث أو يتفاعل كثيرا مع أحد، فما العمل؟

نقول للأسرة أن تعرض الطفل للانطوائية في تلك المرحلة أمرا يحدث كثيرا، حيث يتم التعامل مع الأمر بهدوء وابتاع عدد من الخطوات مثل

1. - الإرشاد المعرفي السلوكي، فهو أسلوب رائع لتعديل أفكار الطفل في تلك المرحلة.
2. - عدم ترك الطفل وحده كثيرا، وتجنب تركه أسيرا للهاتف النقال والإنترنت.
3. - الحديث مع الطفل باستمرار، والحديث في أية موضوعات أو قضايا تهتم الطفل.
4. - سرد المزيد من القصص والحكايات على الطفل، بحيث تكون مدخلا للحوار معه وتعديل أفكاره في نفس الوقت.
5. - إشراك الطفل في المسابقات الجماعية سواء أكانت رياضية أم ثقافية أم فنية وغيرها.
6. - مصاحبة أحد الوالدين للطفل سواء أكان الأب أم الأم، المهم أن يتحدث الطفل ويخرج ما بداخله من مشاعر.
7. - تشجيع الطفل وتحفيزه للقيام ببعض الأعمال المنزلية في حدود المتاح لقدرات الطفل.
8. - استشارة مختص إذا تطلب الأمر، فهذه المرحلة من أخطر المراحل العمرية للإنسان والذي تتشكل فيه القيم والمبادئ.
9. - كلما سنحت الفرصة للزيارات الاجتماعية أو الرحلات أو المناسبات لابد من إخراج الطفل فهو يعيش في عالمه الخاص.
10. - متابعة ما يستمع له الطفل أو يراه، فقد يكون أسير أحد الأفكار أو الجماعات التي تشير عليه ببعض السلوكيات المضرة.
11. - الحرص على مدح الطفل أمام الآخرين كلما أمكن، وتشجيع أحد الأعمام أو الأخوال للتحدث معه أو شخص تثق فيه الأسرة.

طفلي

يكره الذهاب للمدرسة ولا يداوم على استذكار دروسه ؟

كره المدرسة أو عدم الإقبال عليها وعدم المداومة على استذكار الدروس، مشكلة تؤرق الأسرة في تلك المرحلة، والانتباه لعلاج تلك المشكلات نظرا لخطورة تلك المرحلة في تشكيل وعي الطفل، ولذا ينصح الأسرة باتباع الآتي

1. الحرص على متابعة تطور مستوى الطالب الدراسي من خلال المتابعة مع المعلمين والمدرسة.
2. تزويد الطفل بدروس تقوية إن لزم الأمر حال تعثره أو تأخر تحصيله الدراسي في بعض المواد الدراسية.
3. تشجيع الطفل الدائم والمستمر حين تحقيق أي إنجاز دراسي يصل له الطفل.
4. دعم التعاون بين المدرسة والأسرة والمعلمين فيما يتعلق بالتحصيل الدراسي للطفل.
5. تحفيز الطفل على الذهاب للمدرسة والتعرف على أصدقائه داخل المدرسة.
6. الدعم القيمي من قبل الوالدين والمدرسة لأهمية المدرسة في تنشئة الأجيال التنشئة السليمة.
7. التعاون مع الأخصائي الاجتماعي بالمدرسة والمرشد الطلابي والذي ربما يكون أحد الحلول المهمة لتلك المشكلة.
8. تشجيع الطفل على المنافسة مع زملائه، وأنه كلما واد معدلته الدراسي سيتم تحفيزه بالرحلات والهدايا القيمة.
9. الحرص الدائم على زيارة المدرسة بين الحين والآخر للتعرف على تطور مستوى الطفل دراسيا.
10. تزويد الطفل بالاستراتيجيات الحديثة للمذاكرة كاللاب توب والموبيل والتاب التعليمي.
11. دعم علاقة الطالب بمعلميه في كافة المواد الدراسية، والحديث عن المعلم والمدرسة بالطرق الملائمة لدورهما في التنشئة.

طفلي شديد الإهمال ولا يقوم بترتيب أغراضه وملابسه داخل غرفته ؟

تعتبر مشكلة الإهمال من ضمن المشكلات الواردة في مرحلة الطفولة المتأخرة، نتيجة أن الطفل تعود منذ الصغر على من ينظف له ثيابه ويرتب له أدواته وملابسه وأغراضه، لذا ينصح الوالدين باتباع الآتي

1. تعريف الطفل بأهمية النظام والنظافة على حياته، وجعلها أسلوب حياة له في كافة أموره.
2. تعويد الطفل على تنظيم وقته وأدواته وأغراضه طوال الوقت.
3. الحديث الدائم عن أن النظافة من الإيمان، فالمؤمن نظيف الثياب نظيف المكان.
4. تدريب الطفل دائماً على الاهتمام بنظافته الشخصية كافة الأوقات، حتى عند النوم، وغسل الأسنان باستمرار.
5. تعويد الطفل الاستحمام الدائم، لأن عدم اتباع ذلك قد يؤذيه ويسبب له الأمراض.
6. تعويد الطفل ترتيب أدواته الشخصية وكتبه وأدواته المدرسية.
7. التنبيه على الطفل بعدم أكل أي طعام دون معرفة مصدره، خوفاً من التلوث والأمراض البكتيرية.
8. تحفيز الطالب باستمرار على النظافة الشخصية ودعمه معنوياً ومادياً حين يسلك السلوكيات الجيدة.
9. تعويد الطفل عدم مشاركة الأدوات الشخصية لأحد غيره، حتى وإن كانوا أخوته.

طفلي يهمل في الصلاة وغير منتظم فيها وفي العبادات الأخرى، فكيف أتعامل؟

ج: يقول الرسول صلى الله عليه وسلم „علموهم الصلاة لسبع واضربوهم عليها لعشر“
لذا ومصادقا لقول الحبيب عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم فعلى الأسرة التعامل مع
تلك المشكلة وفق الآتي

1. تعويد الطفل على الصلاة والصيام منذ الصغر، فالتعلم في الصغر كالنقش على الحجر.
2. الحديث الدائم عن أهمية الصلاة والصيام والزكاة وسائر العبادات، وأن تلك العبادات هي السبيل للفلاح في الدنيا والآخرة.
3. تعويد الطفل على أن الصلاة لوقتها، والأولى أن يصليها في المسجد.
4. التعريف بأحكام الصلاة والصيام والزكاة وكافة العبادات.
5. تحفيز الطفل على الصلاة بصفة مستمرة ومتكررة، وتشديد المنافسة بينه وبين رفاقه أو أخوته.
6. تخصيص مكان محدد للصلاة داخل البيت دائماً والصلاة في جماعة مع الأسرة.
7. تجنب العقوبات القاسية حال ترك الطفل الصلاة، فينبغي هنا اللين والتعامل بيسر حتى لا يجبر الصلاة عليها.
8. اسرد قصص للطفل عن أهمية الصلاة في حياته، وسائر العبادات، فهي أساس التوفيق والنجاح.
9. لا بد أن يكون الأب والأم خير معين للطفل على العبادات، فهو القدوة الحسنة له في كافة أمور حياته.

الخاتمة

تعتبر فترة الطفولة من أهم فترات حياة الإنسان، وهي الغرس الأول الذي يغرسه الوالدين في أبنائهما، فما يحدث في الطفولة يكون له أثر حين يكبر الطفل، فمما لاشك فيه أن مرحلة الطفولة من أهم وأخطر مراحل حياة الإنسان، ومن هنا فقد احتار العلماء في تحديد فترة الطفولة بدقة، إلا أن هناك اتفاق على بداية مرحلة الطفولة والتي تحتاج للإرشاد والتوجيه للطفل وللوالدين منذ مرحلة الحمل حتى الولادة مروراً بمراحل الطفولة المبكرة والمتوسطة والمتأخرة، من هنا كان هذا الدليل الخاص بالأسئلة الشائعة للطفل وللأسرة في مرحلة الطفولة، ومساهمة من جمعية الإمارات للتنمية الاجتماعية في وضع دليل للإجابة على تلك التساؤلات كدليل مرجعي لكل من الأسرة والطفل، والمؤكد أننا كل يوم مع جديد في ظل عالم مليء بالتغيرات والتكنولوجيا الحديثة الأمر الذي يستلزم معه أن تراعي الأسرة تلك التحولات والتغيرات في تعاملها مع طفلها والتي بالفعل سيكون لها أكبر الأثر عليه سواء من الناحية الإيجابية أو السلبية.

المصادر والمراجع

<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/colic/symptoms-causes/syc-20371074>

<https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/infant-development/art-20047380>

https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B7%D9%81%D9%88%D9%84%D8%A9_%D9%85%D8%A8%D9%83%D8%B1%D8%A9

http://www.univ-oran2.dz/images/these_memoires/FSS/Magister/TMSS-54/-cote%20theorique/2eme%20chapitre/%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%A7%D8%A8%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%88%D9%84.pdf



دليل الأسئلة الشائعة في مرحلة المراهقة والشباب

إعداد
د. رشاد عبد الرحمن
رئيس قسم علم النفس - جامعة عجمان

تمهيد

- لقد صممنا هذا الدليل ليكون مفيدًا للقارئ الذي لديه خمس دقائق أو خمس ساعات. يصف كل سؤال جوانب مختلفة من التنمية - الجسدية والمعرفية والعاطفية والاجتماعية والهوية.
- ولكن يجب التوضيح أن هذه الدليل هو مجموعة من المعلومات التثقيفية والحلول العلمية حول مشكلة المراهقة، ولكن في كثير من الحالات ربما يحتاج الأمر لاستشارة اخصائي أم معالج نفسي أو طبيب نفسي لنظمئن تماما أن الأمور على تسير على أفضل حال.

هل فترة المراهقة صعبة؟



- تعد المراهقة من أصعب وأخطر المراحل التي يمر بها الإنسان في مراحل نموه المختلفة، وتتضح الصعوبة في هذه المرحلة في الانتقال بالفرد من الطفولة إلى الرشد، بما يشمله من تغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية)، ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة، داخلية وخارجية تؤثر على سلوكه واتجاهاته وعلاقاته بشكل عام مع من حوله.

هل البلوغ هو المراهقة / ما الفرق بين المراهقة والبلوغ؟

- البلوغ: يعني اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية وقدرتها على أداء وظيفتها
- المراهقة: تشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي
- أي أن البلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة.



كيف أساعد ابني على تخطي فترة البلوغ بسلام ؟

• يجب أنت شخصيا كأم/ أب أن تكون مستعداً لهذه الفترة، ويكون لديك ما يكفي من المعرفة والمعلومات الصحيحة والتي يحتاجها الطفل أو المراهق في هذه المرحلة، حتى لا يحصل على هذه المعلومات من الخارج بشكل مشوه وغير صحيح يكون سببا لحدوث أزمات لاحقة في حياته.

لذا يجب عليك أن :

تعريف المراهقين بالحقائق حول علم الأحياء والتكاثر، وذلك بدءاً من سن 8 أو 9 سنوات - أو حتى في سن الخامسة أو السادسة، اعتماداً على فضول الطفل ومستوى نضجه - حتى يكونوا مستعدين للتغيرات عند حدوثها.

• التعامل مع التعليقات حول مظاهر البلوغ بجدية (تكاثر الشعر، خشونة الصوت...) ، واتح لهم الفرصة للتحدث عن مشاعرهم والتعبير عن قلقهم بشأن التغيرات الجسدية التي تحدث في أجسادهم.

• عندما يتحدث المراهقون عن مشاعرهم، استمع، ولا تتسرع في تقديم النصيحة أو التقليل من مخاوفهم أو مشاعرهم.

• التركيز على إبعادهم عن مجموعات الأقران (الزملاء/ الأصحاب) الأكبر سنّاً، وربطهم بأقرانهم في نفس أعمارهم.

• أفهم أنه على الرغم من أن المراهق قد يبدو ناضجاً جسدياً، إلا أنه ليس بالغاً ولا يمكن توقعه يفكر أو يتصرف كشخص بالغ.

أي مرحلة عمرية بالتحديد التي يطلق عليها المراهقة؟



تمتد الفترة العمرية للمراهقة

من 11 - 21 عاماً تقريباً، وتختلف

المدة الزمنية التي تسمى

„مراهقة“ من مجتمع إلى آخر،

ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة،

وفي بعضها الآخر تكون طويلة، ولذلك فقد قسمها

العلماء إلى ثلاث مراحل، هي:

مرحلة المراهقة المبكرة: (12 - 14 عاماً) ، وتتميز بتغيرات

بيولوجية (عضوية) سريعة.

مرحلة المراهقة الوسطى: (15 - 17 عاماً) ،

وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية (العضوية).

مرحلة المراهقة المتأخرة: (18-21)، حيث يصبح

الشاب أو الفتاة

إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات.

هل في خصائص أو صفات معينة تميز المراهقين؟



نعم في خصائص وصفات معينة للأفراد في مرحلة المراهقة، وتتنوع هذه الخصائص في مظاهر نمو مختلفة، ومنها: النمو الجسمي، والنمو الحركي والانفعالي والاجتماعي والنمو العقلي

ما هي مظاهر النمو الجسمي عند المراهق وأهم النقاط التي يجب مراعاتها عند التعامل مع المراهق؟

- تحدث طفرة كبيرة في النمو، تتضح في الطول والوزن، ويختلف بطبيعة الحال النمو الجسمي في الذكور عن البنات في مراحل المراهقة الثلاث، ففي المراهقة المبكرة تكون البنات أطول وأثقل من الأولاد، ويختلف الوضع بعد البلوغ ليكون الشباب أثقل في الوزن وأعرض في المظاهر الجسمية مع نمو العضلات.
- تؤثر هذه المظاهر بشكل كبير على شخصية المراهق/ المراهقة فعلى سبيل المثال تبدأ البنات في الشعور بالخجل من المظاهر الخارجية كبروز الثدي والنمو الكثيف للشعر.
- يجب مراعاة هذه الأمور بشدة أثناء التعامل معها، والتأكيد على أن هذه مظاهر طبيعية وخاصة بالمرحلة حتى لا نعرضهم لفقدان الثقة بالنفس، أو انهم يكرهون أنفسهم.

ما هي المظاهر التي تدل على أن ابني / بنتي تدخل من التغيرات الجسدية؟

- من الطبيعي أن يشعر الشباب بالجل والقلق بشأن مظهرهم. من حين لآخر، تظهر صعوبات أكثر خطورة حيث يتعامل المراهقون مع التغيرات الجسدية. وتشمل هذه:
- الخوف أو الارتباك أو الانسحاب خاصة في مرحلة المراهقة المبكرة.
- القلق المفرط على المظهر وخاصة أمام الآخرين
- إتباع نظام غذائي أو ممارسة الرياضة بشكل مفرط.
- تعرض المراهقون الناضجون مبكرًا لمواقف اجتماعية قد لا يكونوا مستعدين للتعامل معها (على سبيل المثال، دعوتهم إلى حفلات مع مرهقين أكبر سنًا)
- المعاناة من الاكتئاب واضطرابات الأكل: التمر أو السخريّة أو النبذ.

ما هو الاعتداء الجنسي؟

1. هو أي فعل من هذه الأفعال الأربعة:
2. أي فعل جنسي يقع على الطفل من شخص كبير أو طفل مثله.
3. لمس المناطق الحساسة في جسم الطفل.
4. إجبار الطفل على إقامة علاقة جنسية معه.
5. توريط الطفل في أفعال جنسية (غير اللمس) مثل التصوير عاريا

كيف تتحدثين مع ابنك في هذا الموضوع؟

- ابدئي مبكراً: ابدئي منذ الصغر، قولي له أن يخبرك إذا لمسه أي شخص فتألم، أو لمسه المناطق الحساسة من جسمه.
- قولي له أن هذا تصرف „عيب“ ويجب أن يخبرك به حتى تتصرفي. كرري الحديث: مع تقدم ابنك في السن، كرري الكلام في الموضوع وذكريه.
- اسأليه: ماذا تفعل إذا لمسك أحد الأشخاص بطريقة غير ملائمة؟ وأكدّي عليه دائماً أن يخبرك إذا تعرض لأذى من أي شخص مهما كان.
- عرفيه ما هي المناطق الحساسة من جسمه.

نصائح لك:

- لا تجبري ابنك أو ابنتك على أن يحضن أو يقبل شخصاً لا يريد أن يحضنه ويقبله - كالجدة أو العم أو صديقتك بالعمل - لأنك بذلك ترسلين له رسائل مفادها أن عليه الاستسلام للمس من الكبار حتى لو كان لا يحبهم أو لا يرتاح للمسهم.
- ربما يحدث بعد كل هذا الحديث مع ابنك، ورغم كل الثقة المتبادلة والعلاقة القوية بينكما، ألا يخبرك. فالأمر عادة أصعب من ذلك، وربما يخبرك بعد فترة طويلة.
- فلا يجب أن تغفل عينيكَ عن علامات التعرض للاعتداء الجنسي. ولا تغضبي من ابنك عندما لا يخبرك. خذيه في حضنك وطمئنيه. تذكري، أن الشخص الوحيد الذي يُلام على الاعتداء الجنسي هو المعتد وليس الضحية.

ما هي علامات التعرض لاعتداء جنسي؟

• هذه قائمة تشمل علامات التعرض لتحرش جنسي (اعتداء غير كامل) أو التعرض للاعتداء الجنسي الكامل:



- علامات نفسية وسلوكية:
- مشكلات في النوم وكوابيس.
- كثاب وانطواء،
- وإبتعاد عن الأسرة والأصدقاء.
- الشعور بالذنب. الميل للسرية والانغلاق.
- رفض للذهاب للمدرسة.
- عبارات تنم عن كراهية لجسده.
- الميل للعدوانية.
- رغبة زائدة أو تجنب زائد لكل ما له طبيعة جنسية.
- ميول وسلوكيات انتحارية.
- لا يحب أن يلمسه أحد، وربما انتفض من مكانه إذا لمسه أحد.
- التفوه بألفاظ سيئة، وهو غير معتاد على ذلك.
- التحرش بالأطفال الآخرين.
- علامات جسدية:
- خدوش أو عض على الجسم
- صعوبة في الجلوس وعدم ارتياح
- حك المناطق الحساسة
- الإصابة بمرض جنسي



ماذا تفعلين إذا تعرض ابنك لا قدر الله للاعتداء الجنسي؟

- إذا أخبرك ابنك، أو لاحظت علامات الاعتداء الجنسي وتأكدت، ابقى هادئة. فرد فعلك سوف يشعر ابنك بالذنب أو يخيفه فلا يتعاون معك ويتكلم بصراحة.
- ردي عبارات من نوع: „أنا أصدقك“، „أعرف أن هذا ليس خطأك“، „أنت لم تفعل شيئاً سيئاً“، „شكراً أنك أخبرتني“.
- لا تسمي أبداً أن يتقابل المعتد مع ابنك مرة أخرى، سواء كان قريب أو غريب. لابد أن تطلبي المساعدة من الأطباء لعلاج الاضطرابات النفسية والجنسية التي ستنشأ عن الحادثة.
- لا تتكاسلي عن هذا أبداً. بلغي عن واقعة الاعتداء للسلطات المختصة، حتى لا يترك المجرم يمارس جريمته مرة أخرى مع آخرين. وحتى يشعر ابنك أن على المخطئ أن ينال عقابه.
- تذكري أن الوعي مهم، والحجل من الكلام في هذه الموضوعات مع صغارنا قد يعرضهم إلى ما لا يحمد عقباه. فاحمي أطفالك بكل ما أوتيت من قوة.

ماذا افعل إذا علمت ان ابني يمارس العادة السرية؟

- يجب في البداية فهم لطبيعة المرحلة التي يمر بها المراهق والتغيرات النفسية والجسمية والعقلية والاجتماعية التي تحدث فيه.
- وإذا تفهمنا هذا الأمر انتقلنا للجزئية الخاصة بالعادة السرية التي يجب أن يتم التعامل معها وهو أننا لا نتحدث معه بلغة محققي الشرطة الذي ضبطه متلبساً بارتكاب جريمة أو فعل فاضح ويريده أن يمتنع عنه وإلا فسيكون مصيره التهديدات أو العقوبات، وإنما يجب أن يبقى الأمر في السياق الطبيعي للحوار المتواصل بينكما.
- يجب أن يتم التربية والاعداد الجنسي للمراهق، والمفترض تبدأ قبل دخول المراهق لهذه المرحلة حتى تقيه من الوقوع في مثل هذه العادات السيئة.

- وأن يكون موضوع الجنس كأحد الموضوعات المطروحة، فتأتي العادة السرية كجزء من هذا الحديث، ويدور حولها النقاش والحوار بهدوء وموضوعية، وبدون إشعاره بالاتهام أو بالذنب، بل بالحديث عن الدور السامي للجنس في حياة الإنسان لأداء دوره الاجتماعي، وكيف أن الممارسات التي تؤدي للحصول على المتعة فحسب ضد إنسانية الإنسان، وكيف يمكن أن يصرف الإنسان طاقته ورغبته فيما يفيد.
- في حال اكتشافكم أن ابنكم المراهق يمارس العادة السرية، فيجب عليكم:
- احتواء المراهق، وعدم توبيخه أو ضربه.
- تبصير وتوضيح الخطأ للمراهق، وبيان أضرار ذلك، فلعله لا يعلم عن أضرار فعل هذا الشيء.
- الحوار والرفق معه، وزيادة العلاقة والحب والصداقة بينك وبينه.
- حث المراهق على قطع العلاقة مع الأصحاب الذين يمارسون هذا الفعل ومراقبة ذلك.
- تقوية الجانب الإيماني وحفظ القرآن، وتشجيعه على ذلك.
- التخلص من جميع المثيرات للشهوة في داخل المنزل، من قنوات وأترنت مفتوح.
- حثه على ممارسة الرياضة النافعة والمناسبة التي فيها تفريغ للطاقة بالشكل السليم.

هل فعلاً ممكن القلق والخجل من التغيرات التي تحدث في جسد المراهق يتحول إلى مشكلات في التغذية، وما هي نوعية هذه المشكلات؟ وكيف يمكن التعرف عليها؟

- نعم، يمكن أن تؤدي زيادة القلق من التغيرات التي تحدث في أجسامهم إلى حدوث مشكلات في التغذية، فهناك ما يسمى مشكلات أو اضطرابات الأكل وتنتشر بشكل كبير بين المراهقين، وتحدث بشكل أساسي لوجود آراء أو مفاهيم مشوهة بشكل كبير لأجسادهم، وتظهر هذه الاضطرابات في الأشكال التالية:
- اضطراب فقدان الشهية العصبي: ويظهر في شكل فقدان للوزن شديد والخوف من زيادة الوزن، وتشمل علامات التحذير: فقدان الوزن بشكل كبير، وإعادة اكتساب الوزن، ومتابعة نوعية الطعام، وعدد السعرات الحرارية، والدهون بشكل مبالغ فيه، أو اتباع نظام غذائي قاسي، وممارسة التمارين الرياضية بشكل مفرط، وتكرار تعليقات حول الشعور بالوزن الزائد على الرغم من فقدان الوزن الشديد.

- اضطراب الشهية المرضي العصائي: وفيه يأكل المصابون كميات كبيرة من الطعام ثم يتقيأون أو يتناولون كميات زائدة من المسهلات لإنقاص الوزن، تشمل العلامات التحذيرية: دليلًا على الإفراط في تناول الطعام أو القيء (التطهير)، أو الإفراط في ممارسة الرياضة أو الوسواس.
- اضطراب تشوه الجسم: انشغال شديد بأي عيب ملحوظ في الجسد، والتركيز عليه.
- خلل التشوه العضلي: يُعرف أحيانًا باسم „فقدان الشهية العكسي“، وهو الانشغال بفكرة أن جسد المراهق هزيل ولا يمتلك من العضلات ما يتناسب معه مثل زملائه، والأولاد هم الأكثر عرضة لهذا الخلل، تشمل العلامات التحذيرية التمرين ورفع الأثقال بشكل مكثف، وغالبًا ما يؤدي ذلك عند المراهقين إلى سلوك خطير مثل استخدام الستيرويد.

تعاني ابنتي من الوزن الزائد وتشعر بخجل من جسمها، وتتعرض أحيانًا للتنمر من زميلاتها، مما جعلها تكره الخروج من البيت حتى لا يراها أحد، كيف يمكنني مساعدتها؟

- تحدثي معها بحب، ويجب أن تشعر منك بالتقبل والصدق الحقيقي في مشاعرك نحوها، ولا تبدئي الحديث بإلقاء اللوم عليها لتناولها الأكل بكثرة.
- حاولي تفسير زيادتها في الوزن بشكل علمي، وتحدثي معها عن تغير الهرمونات في هذه المرحلة، وتأثيرها على الوزن، وعلى ظهور حب الشباب، وأكدّي لها أن كل ما تمر به هو أمور طبيعية، وأنها مرحلة سوف تأخذ وقتها وتمر.
- تحدثي معها عن أهمية العناية بجسدها وصحتها، وألا ربما يصبح الأمر سببًا للإحباط.
- ركزي على مواطن القوة لديها بالحديث المستمر عن صفاتها الحميدة (مثل اللطف والطيبة، والخلق الجيد، والذكاء.....) حتى تقتنع أن هذا هو ما يمثلها حقًا، وليس الصورة الخارجية.
- شجعيها على وضع أهداف نحو جسد أكثر صحة وليس بالضرورة أكثر جمالًا، وشاركيها على تنفيذ هذه الأهداف مثل تناول طعام صحي وممارسة الرياضة.
- وضحّي لها أن مقاييس الجمال تختلف كثيرًا، واضربي لها أمثلة إيجابية لسيدات حققن إنجازات عظيمة على الرغم من مظهرهن المتواضع.
- علميها كيفية الرد إذا تعرضت للتنمر بأي شكل من الأشكال.

يتأثر أبني/ ابنتي بالصور الإعلامية للممثلين والمغنين بشكل كبير جدا يؤثر في طريقة رضائهم وتقبلهم لشكلهم، وجعلهم في حالة رفض وعدم رضا عن مظهرهم ؟

- اشرح له أن الصور الإعلامية لا تعكس الشخص العادي - فهناك تنوع كبير في المظهر الجسدي ومعدل التطور.
- وضح إمكانية تغيير أحجام الجسم والأشكال والوجوه في المجلات والصور الفوتوغرافية باستخدام برامج حاسوبية مختلفة، بالتالي ما نراه في الصور هو لا يمثل حقيقة هؤلاء الممثلين أو المغنين.
- انتقل إلى الموارد والأمثلة التي تعكس مظاهر واقعية ومتنوعة لأشخاص حقيقيين.
- شجع الأنشطة التي تركز على سمات أخرى غير المظهر الجسدي مثل النجاح العلمي أو الإنجاز الموسيقي أو الفنون أو الكتابة أو الحرف، والعمل على تعزيز هذه الرسائل بانتظام.

ما هي أهم مظاهر النمو العقلي، وأهم النقاط التي يجب مراعاتها عند التعامل مع المراهق؟

- تنمو مهارات المراهق العقلية والمعرفية بشكل عام، وتتطور لديه القدرة على القيام بالعمليات العقلية العليا مثل التفكير، والاستنتاج، والمهارات الحسابية واللغوية والدقة في التعبير والقدرة الفنية.
- يميل إلى رفض تقبل الحوار كأمر تملى عليه، ويميل إلى الجدل ويطلب دائما بالدليل في المناقشات.
- يجب على الوالدين التحلي بدرجة من الصبر وسعة الصدر، وإتاحة الفرصة للتعبير عن رأيهم، وعدم التقليل من شأنهم. لأن ذلك ربما يؤدي إلى حالة من العناد الدائم ورفض كبير للوالدين.
- تنمو لدى المراهق الميول والاهتمامات حول المستقبل الدراسي والمهني، ومن ثم على الوالدين القرب منهم، وإعطائهم مساحة للحوار التفكير بشكل مشترك ومساعدتهم على تنمية اهتماماتهم ومن ثم اختيار التخصصات الأنسب لها.

يدخل ابني معي في حوارات ويسأل وينتقد كل شيء أقوله، مما يجعلني في حالة توتر وعدم اتفاق معه دائما لدرجة كرهت الحوارات معه، فماذا أفعل؟

• يجب أن نفهم أن هذه هي مرحلة النمو العقلي، ونمو مهارات التفكير المختلفة، وإن المراهق يستمتع بممارسة قدرتهم الناشئة على عمل مناقشة حية، وبالنسبة لهم، قد تكون النزاعات مجرد وسيلة للتعبير عن أنفسهم، ومن ناحية أخرى، يميل البالغون إلى أخذ المبررات بشكل شخصي، وقد ينظرون إليها على أنها شديدة ومزعجة أو تهديد مباشر لسلطتهم. فهم مهارات التفكير الجديدة للمراهقين

وعليه يجب عليك أن:

- تتحلى بالصبر عندما „يختبر“ المراهق مهاراته المنطقية المكتسبة حديثًا، وشجع النقاش الصحي والمحترم من خلال وضع „قواعد المشاركة“.
- لا تسمح بالتجاوز أو التسامح مع عدم الاحترام سواء من قبل المراهق أو الراشد.
- لا تصحح أبدا أو تحبط منطق المراهق؛ ببساطة استمع إليها والاعتراف بما يقول.
- الإستراتيجية الجيدة هي أن تسأل كيف توصلوا إلى الأفكار أو الاستنتاجات التي يعبرون عنها.
- لا تأخذ الأمر على محمل الجد عندما ينتقد المراهق آراء البالغين والسلوكيات (قد يتحدأك ولكن تذكر هو مازال بحاجة إليك).
- تذكر أنه ليس كل خلاف شخصي ولكن اختلاف في الآراء.



ابني لا يذاكر ولا يحصل على درجات عالية مثل أخواته ولا أصحابه ولا أولاد عمه، ولا يسمع ولا يقبل مني أي كلام عن الدراسة؟

- يجب في البداية يجب أن نكون آباء على قدر من الواقعية، ونفهم أن هناك فروق فردية بين الأفراد، وفروق فردية بين أولادنا، تظهر هذه الفروق في القدرات العقلية مثل الذكاء، والاستعدادات والميول والاهتمامات، وبالتالي من المهم جدا هو عدم المقارنة، وعدم التصريح الدائم بهذه المقارنة (أخوك كان اشطر منك وهو كبيرك ،.....) لأن مثل هذه العبارات تقتل في الدافعية لأي إنجاز.
- ربما يكون لديه اهتمامات وميول أخرى، عليك البحث في هذه الاهتمامات، وتشجيعه عليها، ربما تكون ممارسة رياضة أو هواية محببه لديه مثل الكتابة أو التمثيل أو غير ذلك.
- يجب عليك البحث عن النقاط القوة والميزة له، العمل على تأكيدها وتشجيعه فيها، لأن ذلك يساهم في تقبل الحوار والنصيحة منك، وكذلك يساهم بشكل كبير في بناء ثقته بنفسه وتوازنه النفسي، والشعور بالمسئولية وإدراك أهمية الدراسة.

إبني ذي جدا، لكن لا يستطيع الجلوس للدراسة فترة طويلة ولا يذاكر كما يجب وتعبت جدا معه ولا أدري ماذا أفعل، أشعر بالخوف من أنه يفشل الدراسة؟

- كما أوضحنا سابقاً مفهوم الفروق الفردية، وكيف يمكن التعامل معه، نود التوضيح أن هناك فرق بين الذكاء كقدرة، والاجتهاد كمهارة أخرى مختلفة، والتي قد لا تكون بين المهارات التي يمتلكها أبنك. لذلك ينبغي عليك أن تدعمه دائماً للوصول لأفضل استغلال لإمكاناته، ولكن أحياناً يتعين علينا قبول أن هذا هو أفضل ما يمكنه القيام به، وأن نتوقف عن الضغط عليه فيما يتعلق بالدراسة والذاكرة لذا يجب عليك مراعاة الآتي:
- حاول أن تظهر التفهم للصعوبة التي يعاني منها طفلك المراهق في الجلوس لفترة طويلة لمذاكرة شيء لا يحبه، وأنتك تقدر أنه يقوم بذلك لإسعادك، ولنجاحه في الحياة بشكل عام.
- قوما بوضع القواعد معاً: ابدأ بسؤاله عما يمكنك فعله لمساعدته على التركيز بشكل أفضل، وعلى أن يشعر بالراحة تجاه الدراسة.
- اتفقا معاً على العواقب: اجعله يختار عواقب (وليس عقاب) عدم الالتزام بالقواعد التي اتفقتما عليها معاً.

• فكر بطريقة خارج الصندوق: إذا كان ابنك يواجه مشكلة أو صعوبة في موضوع معين، حاول أن تستخدم بعض الإبداع في ربط ما يدرسه بشيء يحبه. على سبيل المثال: إذا كان يحب الرياضة ويكره الرياضيات والحساب، حاول استخدام الرياضيات في شرح أحد المفاهيم التي تخص الرياضة مثل البطولات وحساب النقاط.

• أطلب المساعدة: قد يعاني بعض المراهقين من اضطرابات تعوق قدراتهم على التعلم والدراسة، مثل اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. لذا في حالة وجود تأثير واضح على أداء أبنك الدراسي بسبب عدم القدرة على التركيز، ربما عليك استشارة طبيب.

ابني/ ابنتي كثيرة التردد ولا تستطيع أخذ قرار في أي شيء في حياتها، حتى في أبسط الأشياء (اختيار الملابس، الألوان- الأكل ...)، خاصة أنه في بعض الأحيان إذا جاءها تعليق سلبي على أي شيء (لون طرحة مثلا) تكره أن تلبسها للأبد، فماذا أفعل ؟

• يجب أن نعلم أن هذا التردد هو ليس وليد المرحلة، ولكن هو امتداد لسلوك في مراحل النمو السابقة، وربما كنت أنت كام أو أب لك دوراً في تغذية هذا السلوك، والجدير بالذكر، أن من الممارسات التي يقوم بها الوالدين والتي تؤدي على سلوك التردد هي الحماية الزائدة، وعدم إتاحة الفرصة للطفل التعبير عن ما يحب وما يكره، أو الاعتمادية الزائدة من قبل طفل على والديه.

• ويحتاج المراهق في هذه المرحلة أن يتعلم الاستقلالية والقدرة على اتخاذ قرار، وتحمل نتائج هذا القرار، وعليه، يحتاج المراهق ويحتاج إلى فرص بعض الطرق العملية التي يمكن للآباء تيسيرها ، فمثلا يمكن أن تساعد من خلال:

• الحث على ممارسة صنع القرار بنشاط من خلال تمارين لعب الأدوار وحل المشكلات الجماعي.

• ألق نظرة على كيفية اتخاذك للقرارات ثم قُد بالقدوة.

• وضح للمراهق كيفية الاختيار بين الضغوط والمطالب المتنافسة.

• أشرح له فوائد التفكير المستقبلي من خلال توقع المواقف الصعبة، والتخطيط مسبقاً لكيفية التعامل معها.

• شجع المراهق على قضاء الوقت مع الأصدقاء الذين يشاركونهم قيمهم.

ما هي أهم مظاهر النمو الحركي عند المراهق وأهم النقاط التي يجب مراعاتها عند التعامل معه؟

- نتيجة للتغيرات الهرمونية، والتغيرات الجسدية المرتبطة بمرحلة المراهقة، يكون هناك شعور بالكسل والخمول، وسرعة الأعياء عندما القيام ببعض الأنشطة البسيطة.
- كما تكون الحركة غير متناسقة، فهو لا يدرك التغير في حجم أجزاء جسمه، ويظهر ذلك في عدم الاتزان الحركي.
- على الوالدين مراعاة هذه التغيرات خاصة في بداية المرحلة، وعدم اتهامه الدائم بالكسل أو التخاذل، أو أنه عديم الفائدة، بل يجب احتوائه بالحب والتفاهم حتى تمر هذه الفترة بسلام، ويبدأ التوازن الحركي ما بين 15-17 سنة أي المرحلة الثانوية تقريباً

ابني / بنتي متقلب المزاج، رغم أنني موفر له كل شيء، ما أعرف ليش كله معصب أو أحياناً مستانس وايد بدون سبب ، وهذه الطريقة جعلتني أشعر بالإرهاق الشديد في التعامل معه. ولا أعرف ماذا أفعل ؟

- يتصف المراهق في هذه المرحلة بتقلبات المزاج السريعة، ويعاني من حالة عدم الاتزان الانفعالي تتضح في عدم الثبات على الحب والكره والحنان والغضب والخوف إذا تعرض للإحباط من الأسرة أو البيئة التعليمية. بالإضافة إلى الحساسية الزائدة للانتقاد، والحدة الانفعالية التي لا تتناسب مع المواقف. هناك العديد من الأسباب المحتملة لاضطرابات وتقلبات المشاعر لدى المراهق، ويجب أن نكون على دراية بها، حتى نستطيع تفهم ما يمر به، ومنها:
- الهرمونات: التي تسبب تغيرات جسدية عند البلوغ، كما تؤثر أيضاً على الحالة المزاجية والاستجابات العاطفية العامة لدى المراهقين.
- القلق بشأن التغيرات الجسدية - الطول والوزن وشعر الوجه ونمو الثدي عند الفتيات - هي مصدر حساسية وتزايد المشاعر.
- عدم انتظام الوجبات وتخطي وجبة الإفطار والصيام لفقدان الوزن يمكن أن يؤثر على الحالة المزاجية.
- كما يمكن أن يؤدي النوم غير الكافي إلى تقلب المزاج، والتشاؤم، والتهيج، والميل إلى المبالغة في رد الفعل.
- تجربة التقلبات الطبيعية في العلاقات الاجتماعية، وخاصة العلاقات مع الجنس الآخر، يمكن أن تجعل المراهق يشعر بأي شيء من الابتهاج إلى اليأس الشديد.

ابني / ابنتي كل دقيقة بحال، كيف يمكنني التعامل مع الحالات الانفعالية المختلفة التي يمر بها ابني (عصبية / شديدة / قلق / توتر /) واهم النقاط التي يجب مراعاتها عند التعامل مع المراهق؟

- عدم الانتقاد المستمر لكل ما يقوم به، حتى لا يتحول ذلك إلى غضب دائم على الأسرة ويتفاقم الأمر معه لمشكلات أخرى.
- يتصف بعض المراهقين في هذه المرحلة بالخلل الشديد والميل للانطواء والتردد وعدم الثقة بالنفس، ويجب على الوالدين احترام ذلك، وتشجيع المراهق دون لوم أو نقد على عدم تفاعله مع الآخرين.
- تنمو لدى المراهق في هذه المرحلة النزعة إلى الاستقلال والاعتماد على النفس، والنفور والتمرد، وبالتالي يجب على الوالدين التوقف التوجيهات والنصائح فقط، والعمل على القرب منه، واحتوائه وتفهم ما يمرون به من حالات انفعالية مختلفة، حتى تمر هذه المرحلة بهدوء.
- فهم طبيعة المرحلة وما ينتج عنها من اضطرابات ومشكلات في التعامل مع اخواته الصغار، ويجب على الوالدين احترام خصوصية المراهق بالنسبة لممتلكاته الخاصة (كتبه، دولابه، غرفته،).
- تنمو لدى المراهق روح المنافسة مع الرفاق التي يكون لها تأثير بشكل كبير على اتجاهاته، ويجب على الوالدين استغلال هذه الفرصة لتنمية اتجاهات إيجابية نحو أشياء محددة مثل الدراسة أو ممارسة الهوايات أو ممارسة الرياضة

أشعر أن ابني جاف ليس لديه عواطف ولا يشعر بالآخرين ممن حوله في البيت، ماذا أفعل ؟

- التعاطف هو القدرة على التجاوب مع مخاوف ومشاعر شخص آخر، والتعاطف هو أساس التسامح والرحمة والقدرة على التمييز بين الصواب والخطأ، ويلعب التعاطف دوراً مهماً في نجاح الشخص في علاقاته في الحياة وكذلك العمل. ومن الطرق التي يمكن أن تساعد في بناء التعاطف لدى المراهق:
- أظهر له التسامح والكرم في أفكارك وأقوالك وأفعالك معه لتكون قدوة له.
- أيضاً بالمشاعر الإيجابية.

- ساعده على المشاركة في الأنشطة الخاصة بالمؤسسات الدينية أو الاجتماعية التي تطلب التركيز على قضايا أكبر منه.
- أصقل سلوكياته الوجدانية وتصرف وفقاً لمخاوفك لتهدئة الآخرين، حتى يتمكن المراهقون من تقليد أفعالك.
- قم ببناء مفردات عاطفية في علاقاتك معه باستخدام عبارات „المشاعر“ مثل „يبدو صديقك حقاً (قلق، غاضب، محبط).“ يمكنك أيضاً الإشارة إلى إشارات المشاعر غير اللفظية للمراهق.
- علمه التعاطف والوعي مع الآخرين، مثل مساعدة الشباب على فهم العواقب السلبية للتحيز على المستوى العاطفي.
- تحدث معه حول كيف يمكن أن يؤدي تعاطفه مع بعض أصدقائه ممن في مرحلته العمرية ممن يعانون من بعض المشكلات، إلى دعم نفسي قوي يساعدهم على تجاوز معاناتهم، ويعود عليه هو

لا أستطيع عمل صداقة مع ابنتي ولا تقبل الحديث أو الحوار معي، فماذا أفعل؟

- يجب أن تقبليها كما هي، وأن يصل إليها لصدق مشاعرك، وأن تشعر بحبك وتقبلك لها، وأثناء الحوار معها عليك مراعاة بعض الأمور منها:
- لا تقاطعيها: إذا كانت ابنتك لديها رغبة في الفضفضة والكلام، فاحرصي على عدم مقاطعتها كثيراً بالأسئلة والتعليقات.
- أظهري تفهمك واهتمامك: ولا يعني أن تبقي صامتة طوال الوقت، لكن اجعلي تعليقاتك قليلة واستمعي أكثر.
- انتبهي جيداً للغة جسدك وتعبيرات وجهك: ألا تعكس أي توتر أو استياء من جانبك، لأن ذلك قد يعطيها انطباع بعدم إكمال الحديث.
- أحذري أن يتحول الحوار على جلسة توجيه: والتوبيخ أحياناً، ولكن حولي قدر الإمكان تجنب ذلك، لأنه قد يأتي بنتيجة عكسية.
- حاولي في البداية التأكيد على ثقتك في قدرتها في التعامل مع المواقف المختلفة، ويمكنك أن تعرضي عليها بلطف إذا ما أرادت رأيك أو مساعدتك في اتخاذ القرار المناسب.

- لا تقللي أبداً من شأن ما تتحدث فيه: مهما كان بسيط بالنسبة لك، فربما بالنسبة لها أزمة كبيرة بالنسبة لها.
- لا تحكي أمورها الشخصية مع الآخرين: حافظي على خصوصيتها، لذا إذا حكّت لكِ ابنتك أو تحدثت عن أي من أمورها، فلا تناقشيها أو تحكيها أبداً مع أحد.
- اظهري لها أنكِ تشعرين بها، وأنتِ تودين مساعدتها: ولكن دون أن تعطي اهتماماً أكبر من اهتمامها هي شخصياً بالموضوع، واکدي لها أنكِ دائماً موجودة لتدعميها بالطريقة التي تحبها.
- لا تركزي كثيراً على التشابه بينكم: أحياناً ما تنظر الأمهات لبناتهن على أنهم أصغر منهم، والحقيقة أن ذلك قد يكون أحد مصادر الإزعاج للمراهقات، لأنهن في هذه الفترة يملن كثيراً للاستقلال وتكوين شخصياتهن المستقلة، فلا داعي للتركيز على ما تشبهك فيه من طباع

أشعر أن ابنتي تخفي شيئاً ما، كيف يمكنني مساعدتها في الإفصاح والحديث عنه؟

- شاركيها تجربتك وما تعلمت منها: إذا كنت تشكين في شيء محدد، فابحثي عن لحظة خلال اليوم (أو اخلقي أنتِ هذه اللحظة عن طريق الخروج لتناول الطعام مثلاً) للحديث معها حول موقف مشابه مررت به عندما كنتِ في سنّها، ووضعي كيف أن التحدث مع أحد الكبار كان مفيداً في هذا الأمر.
- ابتعدي عن التظاهر بالمثالية: اعترفي بأنكِ (مثل الجميع) قمتِ بارتكاب أخطاء، وسترتكبن أخطاءاً في المستقبل، وأن المهم هو التعلم من تلك الأخطاء. اسألي ابنتكِ عما كانت ستفعله لو كانت مكانكِ حينها، وناقشي الأمر معها دون إصدار أحكام.
- اجعليها تشعر بأهميتها واحتياجكِ لها: اسأليها عن رأيها في مشكلة تواجهكِ حالياً، أو اجعليها تشرح لكِ شيئاً على وسائل التواصل الاجتماعي لم تفهميه، أو اطلبي نصيحتها بشأن أشياء بسيطة مثل لون الشيلة
- حافظي على روتين يومي من المشاركة: اجعليها عادة يومية أن تبدأ الحوار بينكما حول أمور عامة، ثم تحدثي عن مواضيع بعينها لفتح مجالات للحديث مع ابنتكِ. أخبريها عن اللحظات الممتعة في يومكِ: أمور تتعلق بالعمل، والأسرة، والأصدقاء، وأشياء شاهدتها على مواقع التواصل الاجتماعي وغير ذلك، واسأليها كيف كان يومها هي.
- ربما لا تستجيب في البداية، ولكن عندما تشعر أنكِ موجودة من أجلها، وأنتِ حريصة على مشاركة تفاصيل حياتكِ معها، وأنتِ لن تلوميهما وتحكمي عليهما، وأنتِ تحتاجين لها، فسوف تشعر بالأمان وتتجاوب معكِ تدريجياً.

يتهمني ابني دائما باني لا أعرف شيء عما يمر به، وأني أب دائماً الشكوى
واللوم عليه والكلام، ولا أستطيع الاستماع عليه وفهمه، فماذا أفعل؟



- يجب أن تعرف أن أبنك على درجة عالية من الذكاء، ويشعر دائماً بمشاعرنا الحقيقة تجاه ما يقوله أو ما يفعل، وبالتالي يجب أن نكون على درجة من الهدوء والتقبل والحب، والحرص على اجراء حوارات معه واعطائه الفرصة للكلام والحديث عن نفسه، لذا، يجب عليك القيام بـ:
- اختر لحظة يكون فيها ابنك في حالة مزاجية جيدة، واطلب منهم أن يخبرك عن كيف كانت يومه، (أحداث أو مواقف مهمة، ..).
- استمع جيداً وتأكد من إظهار إشارات تدل على أنك مستمع جيد، مثل إظهار الود والاهتمام بالحديث، والإيماء بالرأس، والجلوس في نفس مستوى ابنك، والنظر لعينه مباشرة.
- تجنب مقاطعته وانتظر حتى ينتهي من الحديث.
- ا طرح عليه أسئلة لإظهار أنك مهتم بالفعل (مثل „ثم ماذا حدث؟“ و „ماذا فعلت؟“).
- تجنب إصدار الأحكام وإلقاء المحاضرات عليهم حتى إذا اعترف بارتكابه خطأ ما، فقد يمنعه ذلك من إخبارك لاحقاً. انتظر حتى ينتهي وفكر في أساليب ممكنة لمعالجة هذا السلوك السلبي في وقت لاحق.

يشعر ابني بالخجل الشديد وكثير الانطواء، ولا يعرف كيف يعمل علاقات مع زملائه في المدرسة أو أبناء الجيران؟

- يجب أن نساعد أبناءنا المراهقين على تكوين روابط اجتماعية صحية، وذلك عن طريق:
 - ناقش معنى الصداقة الحقيقية: لدى الناس الكثير من المعارف، لكن الأصدقاء الحقيقيون يمكن أن يكونوا هدايا نادرة، تحدث مع ابنك حول ما يميز الأصدقاء الحقيقيين عن الأصدقاء المزيفين، أو المؤقتين وأن الصديق الحقيقي هو من يشجعه ويقف بجانبه دائماً، وأن الصديق الحقيقي لا يحكم عليك من خلال الملابس التي يرتديها أو كم الأشياء باهظة الثمن لديك، أو من يجعله يقوم بأشياء خطيرة أو غير قانونية.
 - ساعد ابنك على الانخراط في الأشياء التي يهتم بها ويحبها يمكن للمراهق تكوين صداقات في المدرسة، ولكن يمكنه أيضاً تكوين علاقات من خلال الاهتمامات المشتركة، حاول أن تكتشف اهتماماته (أجهزة الكمبيوتر، والرياضة، والخيال العلمي) وساعده في الاشتراك في مؤسسات أو دورات أو برامج لتنمية هذه الاهتمامات.
 - ابحث عن قدوة للصداقة: تكثر الأمثلة على الصداقات الجيدة في الأفلام والكتب والأغاني، وكذلك في مجتمعك. الصداقة يمكن أن يكون موضوع نادي الكتاب أو سلسلة أفلام في برنامج شبابي. وعرض نماذج يحتذى بها في الحياة الواقعية وثم ناقش ما هو القاسم المشترك بين الصداقات الجيدة. ما هي السمات أو القيم التي يشاركها هؤلاء الأشخاص؟
 - تعزيز التعاون وخدمة الآخرين: إن إشراك المراهقين في مشروعات في مجتمعك هو طريقة لتقوية الصداقات، سواء مع الأشخاص في سنهم أو عبر الأجيال، ولإقامة روابط اجتماعية من خلال السعي لتحقيق أهداف مشتركة. كما تعمل خدمة المجتمع أيضاً على تعزيز قيم الرعاية والتطوع والتعاون، ويساعد المراهقين على تنمية حس التعاطف.
 - علمه على فهم العلاقة بين الصدق واللباقة: الأصدقاء لا يقومون بإيذاء بعضهم البعض - حتى باسم الصدق، يمكنك المساعدة في دعم صديقك في صنع القرار خلال التحدث والتعامل بلطف دون أن تأذي مشاعره
 - تحدث عن الحدود: أن تكون صديقاً لا يعني أن تكون متاحاً طوال، أشرح له أن الصداقات تحتاج إلى حدود، تماماً مثل العلاقات الأخرى تفعل. شدد على أهمية الحدود، ووضع الحدود، واحترام الخصوصية و „قضاء الوقت بمفرده“، مما يجعل الصداقات أكثر صحة وأقوى على المدى الطويل.

ابني ما عنده ربع الا واحد بس هو أخوه الكبير، وأنا مرتاح من هذا ، لأنني أخاف عليه من الأولاد الآخرين إلي ما نعرف عنهم شيئاً، وكانت الأمور هادئة حتى وصل إلى المرحلة الثانوية، ويا يصيح لأنه ما عنده أصدقاء، حاولت أقنعه أن وضعه أفضل، لكنه كان شديد الغضب واعتبرني أُنِي السبب، فماذا أفعل؟ وهل الأقران والأصدقاء على درجة كبيرة من الأهمية؟

- هناك مقولة شهيرة: "المراهق لا يتطور من خلال برنامج، بل من خلال التفاعل"، أي أن عملية النمو والتطور تعتمد بشكل أساسي على التفاعل، وتبعاً لخصائص المرحلة، فإن أغلب عمليات التواصل والتفاعل لدى المراهقين في هذه المرحلة مع الأقران، وهم أكثر جماعة مؤثرة على المراهق، وتساعد مجموعات الأقران المراهق في التالي:
- تعلم كيفية التفاعل مع الآخرين قيم الثقة والولاء والإفصاح عن الذات.
- تشكيل هويتهم واهتماماتهم وقدراتهم وشخصياتهم.
- تأسيس الاستقلال الذاتي دون سيطرة الكبار والوالدين.
- اكتساب الدعم العاطفي.
- تعلم خبرة التعامل مع المشكلات المماثلة
- وبالتالي يجب عليك إتاحة الفرصة وتشجيع ابنك لأن يكون علاقات مع أقرانه من نفس المرحلة العمرية، ولكن في نفس الوقت يجب متابعة علاقته معهم والتعرف عليهم قدر الإمكان، لتحديد الخلفيات التي يندرج منها أصدقائه، واهتماماتهم، ومدى اندماجهم من ابنك المراهق.

تتعامل ابنتي معي في أغلب الأوقات بعصبية شديدة، وتشكي أنها مضغوطة، رغم أننا موفرين لها كل شيء ممكن تحتاجه (أكل - ملابس- خروج - ...)، هل فعلاً بتكون مضغوطة؟ هل ممكن رغم توفير كل شيء أن تشعر بالضغط؟ وما هي الأشياء التي ممكن تضغطها؟؟

- الشعور بالضغط إحساس طبيعي يشعر به الجميع، ومن السهل جداً أن يشعر المراهق بالضغط، فهو مازال في بداية حياته، وليس لديه ما يكفي من الخبرات للتعامل مع كثير من الأمور في حياته، وهناك الكثير من الأمور التي تجعله يشعر بالضغط منها:
- ضغط المدرسة والعلاقات بالأقران أو الزملاء داخل الصف.
- الواجبات والتكليفات المدرسية
- الضغط على ارتداء أنواع معينة من الملابس
- الضغط ليكون بحجم معين أو شكل الجسم، فمثلاً مع الفتيات، يكون التركيز غالباً على الوزن. ومع الأولاد، عادة ما تكون بنية عضلية أو رياضية معينة.
- التعامل مع التغيرات الجسدية والمعرفية في سن البلوغ
- صراعات الأسرة والأقران
- التنمر أو التعرض للعنف أو التحرش الجنسي
- الالتزامات العائلية والأنشطة والحياة الاجتماعية.
- لذا، يجب على الوالدين فهم ما يمر به المراهق، واحتوائه بالحب والتفهم لتوتره، والقرب منه وفتح مجال للحوار معه والتفكير المشترك معه لإكسابه الخبرة، أو إشراكه في ورش عمل وتدريبات حول وضع الأهداف وترتيب الأولويات، أو حتى مساعدته على متابعة بعض البرامج أو قنوات مفيدة على اليوتيوب تتناول مثل هذه الأفكار

ما هي العلامات التي يمكن من خلالها اكتشاف ابني مثقل بالضغط أو الهموم وكيف يمكنني مساعدته على التعامل مع هذه الضغوط؟

- هناك الكثير من الإشارات التي يمكن من خلالها التعرف على ان المراهق يعاني من ضغوط ومنها: زيادة الشكاوى من الصداع وآلام المعدة وآلام العضلات والتعب، وصعوبة التركيز، والانغلاق والانسحاب من الأنشطة أو التفاعل مع الآخرين، وزيادة الغضب أو الانفعال، والاحباط ومشاعر اليأس وكثرة البكاء، القلق والعصبية المزمنة، تغيرات في عادات النوم والأكل.
- ويمكن ان تساعده على التعامل مع الضغوط، أولاً من خلال أن تفتح له قلبك للحوار والتحدث بشكل عام، وأن تتناقش معه وتوجيهه لممارسة بعض الأمور لتحديد الأولويات واكتساب مهارات التعامل مع الضغوط مثل:
 - أن يؤمن بأنه يستطيع تحمل هذا الامر أيا كان.
 - أن يقبل نفسه كما هو، وتحديد نقاط القوة والنقاط الإيجابية لديه
 - التدريب وتناول وجبات غذائية مفيدة وبشكل منتظم، والنوم بشكل جيد
 - تحديد أهدافاً صغيرة، وتقسيم المهام إلى أجزاء أصغر يمكن التحكم فيها.
 - التركيز على ما يمكنه التحكم فيه (ردود أفعاله- سلوكياته)، والتخلي عما لا يمكنه التحكم فيه (آراء الآخرين وتوقعاتهم)
- ساعده على العمل على أسوأ السيناريوهات حتى تبدو مسلية أو عبثية.
- ساعده تقليل التوقعات غير الواقعية
- جدولة فترات الراحة والأنشطة الممتعة
- التخلي عن فكرة الكمال، سواء في نفسه او لدى الآخرين.

اسمع كثير عن اكتئاب المراهقين، هل فعلاً هذا صحيح؟ وما هي الأعراض التي ممكن من خلالها أعرف إن كان ابني يعاني من اكتئاب أو لا؟

- أكيد، طبيعي جداً أن يشعر المراهق بالاكتئاب، فكما أوضحنا أن هناك عوامل كثيرة تتسبب في شعور المراهق بالضغط، وفي نفس الوقت ليس لديه من الخبرة الحياتية ما يكفي ليتمكن من التعامل مع هذه الضغوط، ومن ثم، يتعرض للشعور بالاكتئاب ومن أعراض الاكتئاب ما يلي:
 - الملل المستمر وانخفاض الطاقة
 - كثرة الحزن واليأس والبكاء
 - العزلة الاجتماعية وضعف التواصل
 - الحساسية المفرطة للرفض أو الفشل
 - كثرة الشكاوى من الأمراض الجسدية مثل الصداع أو آلام المعدة.
 - ضعف التركيز، وضعف الأداء الدراسي
 - قلة الاهتمام بالأنشطة أو عدم القدرة على الاستمتاع بالأنشطة المفضلة سابقاً
 - تغيير في نمط الأكل، واضطرابات في النوم
 - الشعور بالإرهاق
 - زيادة الغضب والعصبية

كيف يمكنني التصرف أو التعامل مع ابني / ابنتي إذا ظهرت لديهم علامات الاكتئاب؟

- إذا كان يحدث لابنك أياً من علامات أو أعراض الاكتئاب، فيجب عليك في البداية ألا تزعج، ولا تشعره بتوتر حتى لا تولد لديه الشعور بالذنب في أنه سبب ما أنت فيه، وبالتالي يتفاقم لديه مشاعر الاكتئاب، ومن ثم عليك بـ:
- تكلمي مع ابنك بحب وتفهم، ولا تنتقديه ولا تقليلي من المشكلات، اجعليه يفتح قلبه لك ويتكلم عن مشاعره.
- إذا رفض ابنك أن يفتح قلبه لك، اطلبي من شخص آخر مقرب له ويثق فيه أن يتواصل معه.
- تواصل مع مدرسته، وتأكدي إذا كان هناك أي مشكلات في المدرسة هي سبب ما يعانيه.
- ساعديه على اخذ قسط كاف من النوم، وكذلك النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً.
- شجعيه على ممارسة الرياضة أو أي هواية يحبها.
- أحرصي على تناوله أكل صحي، والابتعاد على الوجبات السريعة لأنها أيضاً من مسببات الاكتئاب.
- شجعيه على الاشتراك في بعض الأنشطة الاجتماعية

ماذا المقصود بالهوية الشخصية للمراهق كيف يمكنني مساعدته على تشكيل هوية شخصية بشكل صحي؟

- الهوية هي إحساس الفرد بذاته، ولها جانبان رئيسيان هما مفهوم الذات وتقدير الذات، ويقصد بمفهوم الذات: اعتقادات الفرد عن نفسه والتي تتضمن تصوراته عن خصائصه، وقدراته، ومواهبه، اهتماماته، وأهدافه في الحياة، كما يتضمن مفهوم الذات أيضاً المعتقدات الدينية أو السياسية.
- على سبيل المثال، قد يعتمد مفهوم الذات لدى المراهق على اعتقاده بأنه ذكي وموهوب، وان لديه استعدادات وقدرات لان يكون طبيباً في المستقبل مثلاً.
- يجب على الآباء فهم أن كلا من مفهوم الذات ومفهوم تقدير الذات ينشأ من الصغر ويتطور خلال مراحل النمو المختلفة، وأن الآباء هم الأساس في بناء مفهوم الذات، وذلك من خلال تقبلهم لأبنائهم وتعاملهم بطرق التنشئة الاجتماعية المناسبة، والثقة في قدرات أطفالهم والعمل على تنميتها، كما يتأثر مفهوم تقدير الذات بالموافقة والشعور بالرضا من قبل الآباء وغيرهم من المحيطين بالمراهق، وكذلك يتأثر بمستوى الدعم الذي يتلقاه من الأصدقاء والعائلة، والنجاح الشخصي.
- ويمكن ان يساهم الآباء في دعم التشكيل الصحي للهوية من خلال:
- تقبل المراهق كما هو.
- عدم الانتقاد لأي من تصرفات المراهق
- احترام الاختلافات بينكم
- تفاوض مع المراهق، خاصة عند وضع حدود، وشرح أسبابك.
- اتساق الممارسة في تطبيق القواعد
- تشجيع المراهق على التعبير عن نفسه.
- وضع وجهة نظر المراهق في الاعتبار عند التفكير معه أو معها.

ماذا عليّ أن أفعل إذا اكتشفت أن ابني يقوم بممارسات غير صحية (مثل التدخين، ومشاهدة الأفلام الإباحية؟

- يجب عليك الهدوء والثبات، وعدم الاندفاع واسقاط الاتهامات واللوم على ابنك، والعمل على التفكير بشكل سليم حتى تستطيع التصرف حيال هذا الأمر، ويتم ذلك من خلال ثلاث مراحل
- مرحلة ما قبل المواجهة:
- قبل أن تقرر أن هذا هو الوقت المناسب لإبلاغ طفلك المراهق بأنك على علم بسلوكه، قد يكون من الأصوب أن تجعله يعترف هو بذلك إذا نجحت في خلق مساحة آمنة بينكما.
- تحدث بشكل متكرر وفي مواقف وأوقات مختلفة ومتعددة عن خطورة هذه العادة السيئة، وآثارها السلبية على المدى القريب والبعيد. يمكن أن يحدث ذلك أثناء تناول العشاء عبر الحديث عن مقالة أو فيديو من موقع موثوق به أو تجربة صديق أو قريب، على سبيل المثال.
- ركز على الآثار السلبية التي تهم طفلك المراهق بشكل خاص (الصحة، المال، الحياة الاجتماعية، ...).
- مرحلة المواجهة:
- قد تحدث المواجهة إما من خلالك أو - إذا كنت تخشى أن تفقد أعصابك - من خلال صديق/قريب/معلم/مدرّب يحبه ويتعلق به طفلك المراهق.
- إذا اخترت شخصاً آخر، تأكد من أنه شخص تثق به، وأن أولادك سيستمعون له، وأنه لن يكون عنيفاً أو منتقداً له. واتفقا على ما سيقول والسيناريوهات المحتملة لرد فعل طفلك المراهق وكيفية التعامل معها.
- يجب أن يكون واضحاً لطفلك المراهق أنك لن تسمح باستمرار هذه الممارسة غير الصحية، ومع ذلك ستفعل كل ما في وسعك للتغلب على هذا الأمر „معاً“، لأنك تحبه وتدعمه بشكل غير مشروط.
- قم بإشراك الطفل المراهق في وضع خطة واقعية تتفقان عليها سوياً للتوقف عن هذه الممارسة غير الصحية، واتفق معه على عواقب عدم الالتزام بهذه الخطة.
- إذا كانت هذه العادة غير الصحية تشكل تهديداً لأولادك (مثل تعاطي المخدرات)، قم باستشارة طبيب مختص على الفور.
- 3- المتابعة:
- استمر في المتابعة مع أولادك بعد المواجهة.
- امتدح التقدم الذي يحدث، وأظهر التفهم للصعوبات التي يمر بها الطفل المراهق وادعمه، وبعد مرور الموقف ناقشه واسأله عن الدروس المستفادة منه.
- ثقّف طفلك المراهق وزوّده بمعلومات من مصدر موثوق.
- أحياناً يتصرف أولادك بطريقة سلبية، لأنهم يشعرون بالقلق والتوتر، بالرغم من أهمية أن تجعل أولادك مستقلين ويحاولون اكتشاف الأشياء بأنفسهم، إلا أنه عليك أن تجعلهم يعرفون أن بإمكانهم دائماً اللجوء إليك للحصول على المساعدة

ما هي أهم المهارات التي يمكنني تدريبه عليها وتكون لها تأثير إيجابي في حياة ابني المراهق؟

- من أهم المهارات التي يجب أن يتعلمها ويمتلكها المراهق هي مهارة حل المشكلات، إذ أن تعلم هذه المهارة يخفف كثيرا ما يمر به من الضغوطات والأزمات التي يمر بها في حياته، يمكنك مساعدة ابنك على تطوير هذه المهارة باستخدام حل المشكلات في المنزل، يمكنك أنت وابنك حل معظم المشكلات، وعند حل المشكلات، من الجيد أن نكون في البداية قادرين علي:
- الاستماع والتفكير بهدوء
- النظر في الخيارات واحترام آراء واحتياجات الآخرين
- العثور على حلول بناءة، والعمل في بعض الأحيان نحو حلول وسط
- هذه هي مهارات للحياة فهي ذات قيمة عالية في كل من المواقف الاجتماعية والعمل
- فعندما يتعلم المراهقون مهارات واستراتيجيات لحل المشكلات وحل النزاعات بأنفسهم، فإنهم يشعرون بالراحة تجاه أنفسهم. إنهم أكثر استقلالية، وفي وضع أفضل لاتخاذ قرارات جيدة بمفردهم.
- خطوات حل المشكلات
- حدد المشكلة بوضوح.
- فكروا سوياً في الحلول الممكنة، وشجعه على التوصل إلى حلين أو أكثر.
- تحدث معه عن كل حل من هذه الحلول، وما شعوره تجاهها، ثم عبر عن شعورك أنت تجاه كل حل بأن تقول مثلاً، "لن أكون مرتاحاً لهذا الحل بسبب....."، أو "أرى هذا الحل ممكناً بسبب" ..
- اختر الحل الذي يبدو الأفضل، وقم بتجربته.
- تحدث مع أولادك وتابع الأمر معهم: هل نجح الحل؟
- استخدام العواقب بدلا من العقاب، يجب أن تكون:
- مختلفة عما يستخدمه الآباء للمكافأة مثال: إذا كانت المكافأة هي قضاء بعض الوقت مع أصدقائهم، فلن تكون العقوبة هي إلغاء هذا الوقت.
- متضمنة اعتذاراً إذا كان السلوك السلبي يؤثر على شخص آخر، مثال: "إذا كسرت أشياء تخص شخصاً آخر، عليك الاعتذار ومساعدته على إصلاحها"
- العواقب لا يجب أن تكون:
- متضمنة لأي عقاب بدني، مثل أن تحرم المراهقين من حق لهم كالطعام أو الذهاب للمدرسة. ولكن بدلاً من ذلك، يمكنها أن تكون مقيدة لأحد الامتيازات مثل تقليل وقت الراحة مع الأصدقاء، أو إضافة مسؤوليات كالقيام بالمزيد من المهام والأعمال.

يتصرف ابني المراهق معي ومع أبوه بقلّة أدب، مما يجعلني أشعر بالغضب الشديد منه، والعصبية معه بشكل دائم، ويعرضني أحياناً للانتقاد من الآخرين بأنّي لم اتعلم كيف اربي ابني، كيف يمكن أن اتعامل معه ؟

- تعد مرحلة المراهقة من المراحل المحورية في حياة الإنسان، ففيها يحدث له العديد من التغيرات الجسدية والسلوكية، وقد يتجه بعض الأشخاص خلال تلك المرحلة إلى اتباع سلوكيات سيئة بعيدة عن الأخلاق التي زرعها آبائهم فيهم من الصغر، لذا لا بد من التعامل معهم بطرق معينة ليعودوا ما كانوا عليه من الالتزام، ويوجد عدة استراتيجيات يمكن للآباء اتباعها في التعامل مع الأبناء المراهقين لتحسين سلوكياتهم، وفيما يلي أبرزها:
- تقبل أنه يكبر
- يصعب على بعض الآباء والأمهات أن يفقدوا شعورهم بأهميتهم القصوى في حياة أبنائهم، ولا يتقبلون بسهولة أن ذلك الطفل الذي كان ملتصقاً بهم، أصبح أكثر انفتاحاً وإقبالاً على الأصدقاء والتعرف على أشخاص جدد، وأنه لم يعد ينظر إليهم كأبطال وإنما كأشخاص عاديين.
- هذا الرفض لخروج الابن من الطفولة يُعقّد المرحلة الانتقالية - المراهقة- ويباعدها عن النضج، بمحاولة الحفاظ على مركزية الدور الأبوي بنفس الطريقة التي كان عليها في الطفولة، مما يجعل المراهق المتطلع إلى الاستقلال يقاوم، ويستخدم الفظاظة ويقلل الاحترام تعبيراً عن رفضه للبقاء طفلاً.
- ضع القواعد القائمة على الأخلاق الحسنة:
- يجب على الآباء وضع قواعد لأبنائهم المراهقين حول السلوكيات المقبولة، والأخرى التي لن يتم التساهل فيها، مع توضيح بأن بعض السلوكيات؛ كالشتائم، وتحدي الأبوين، وعدم الامتثال لأوامرهما ستؤدي إلى عواقب سلبية.
- ومن الجدير بالذكر أنه يجب على الآباء أن يكونوا قدوة حسنة في هذا الأمر، فقد أثبتت الأبحاث أن أشكال التأديب والعقاب القاسية من الوالدين تجاه أبنائهم ستؤدي إلى مشاكل سلوكية وأعراض اكتئابيه لدى الأطفال، وخاصة المراهقين.
- قم بتحفيز سلوكياته الجيدة
- لا بد من التركيز على السلوكيات الجيدة التي يظهرها المراهق في بعض الأحيان، وعدم التركيز على السيئ منها، ومكافأة المراهق على سلوكياته الجيدة تلك بالأشياء التي يحبها، والتي غالباً ما تتعلق بالإلكترونيات، أو النقود، أو الخروج مع الأصدقاء.
- وبالتالي يمكن الاتفاق مع الابن المراهق على منحه امتيازات عديدة مقابل سلوكه الجيد، وفي المقابل سحب تلك الامتيازات والحوافز عند تصرفه بشكل غير جيد، ورفضه الامتثال لأوامر والديه، الأمر الذي قد يشجعه على ممارسة السلوك الجيد خاصة وإن لاقى المديح من والديه عليه.
- التركيز على السلوك وليس الشخص.

- قد تؤدي الممارسات غير الأخلاقية من المراهق إلى أخذ الآباء هذا الأمر على محمل شخصي، ومهاجمة المراهق نفسه وليس سلوكه، لذا لا بد لهم من تجنب التعليق السلبي على شخصية المراهق، والتركيز على نبذ سلوكه السيئ بدلاً من ذلك؛ وذلك لتجنب تقليل ثقته بنفسه.
- ومن الجدير بالذكر أنه في كثير من الأحيان عندما يتصرف المراهق بطريقة غير أخلاقية، فإن ذلك يدل على أن لديه احتياجات عاطفية لم يتم تلبيتها، وقد تكون تلك وسيلة لجذب انتباه الآباء، لذا في مثل هكذا مواقف، يجب على الآباء الجلوس مع أبنائهم وفهم احتياجاتهم ليتمكنوا من تلبيتها، مع ضرورة الاستماع الجيد لهم قبل الشروع في إعطائهم النصائح.
- أعطه مسئوليات
- ينصح المراهقون أسرع في المجتمعات التي يتحملون فيها مسئوليات مبكرة، ويكونون أقل عرضة لمشكلات المراهقة، بشرط أن تكون تلك المسئوليات مناسبة لهم، ومفيدة في اكتسابهم خبرات حياتية.
- المراهقة/ المراهق المدلل ولا يشعر بأي التزامات، الذي يطول عليها وقت الفراغ في التنقل بين النوم، واللعب، وتصفح الهاتف، سيلجأ تلقائياً إلى الجدال، وأسلوب الحوار العنيف، وإبداء الملل والسخرية للتعبير عن الذات والاستقلال العاطفي، والضيق من الحالة الضبابية التي يعيشها.
- أما المراهق الذي يتحمل المسئولية، ويتلقى الشعور بالأهمية والتقدير، فإنه يحل مشكلة الاستقلال العاطفي والاجتماعي بسلاسة، وإذا حقق نفسه معك، فلن يسعى إلى مصادمتك. والمسئولية المطلوبة هنا ليست تلك التي يشعر فيها أنه تابع لوالديه، وأن إنجازاته متلاشي في ظلهم، وإنما التي يشعر فيها باختلاف طريقة تعامل والديه معه، وأنهما أصبحا أكثر ثقة فيه، واعتماداً عليه.
- مثال: بالمشكلة اليومية المتكررة بين الأم وابنتها منذ المراهقة المبكرة حول الأعمال المنزلية، وتنظيم الغرفة، والمساعدة في غسل الصحون مثلاً وما إلى ذلك من أعمال.
- من وجهة نظر الأم تعتبر أن النضج الجسدي لابنتها يعني أن عليها مساعدتها.
- بينما تنظر الفتاة إلى هذا الطلب المتكرر كعبء، ولا تجد دافعاً لأن تكون جزءاً من تصورات والدتها - التي تعتبرها أحياناً مبالغاً فيها- عن مستوى النظافة والترتيب.
- أما إذا أوكلت الأم للفتاة مسئولية مستقلة، كأن تكون مسئولة عن الطهي بمفردها في يوم ثابت من أيام الأسبوع، أو أن تحضر طبقاً ما على المائدة كل يوم، أو أن تكون مسئولة عن العناية بمكان معين في البيت، وتنسب هذه المهمة إليها، وتظهر الأسرة تقديرًا لها على أدائها له، فإنها ستجد لذة تحقيق الذات، وستتحرك بدافع داخلي دون ضغط ومطالبة.
- تحكم في الموقف ولا تدع فظاظته تشتت انتباهك
- مرحلة المراهقة مليئة بالأمر الجدية التي تحتاج إلى تركيز واهتمام الأبوين أكثر من استهلاك الطاقة في المسائل التافهة مثل المشاحنات بسبب قلة الاحترام المتصورة من قبل الآباء.
- في أغلب الأحيان يعرف المراهقون جيداً كيف يُشعلون غضب آبائهم بحركة أو كلمة لتحويل الدفة من أمر مهم أو طلب أو نقاش جدي إلى معركة فارغة حول أسلوبه في الحديث، أو قلة تهذيبه.

• من المتعارف عليه تربويًا أن التركيز على الخطأ غالبًا ما يؤدي إلى استمراره وزيادته، بينما تجاهله كثيرًا ما يكون أكثر فاعلية، لا تستجب إلى فظاظة ابنك/ ابنتك بالصراخ والتهديد، اكتفِ بنظرة غاضبة، أو توبيخ قصير، ولا تدع فظاظتهم العارضة تشتتكَ عن الموضوع الرئيسي، أو تدخلكَ في نوبة غضب يترتب عليها ما لا تحمد عقباه لك وله.

• اضبط الأمور

• لا يعني تفهم الحالة الدماغية والهرمونية للمراهق، وما ينتج عنها من تأثيرات سلوكية، أن يتقبل الوالدان كل ما يقوم به، ولا يعني تفهم حاجته إلى «الاستقلال العاطفي» إلى توقفهما عن تربيته؛ فالتجاهل أداة تربوية ما لم تختلط بالتقبل، والمراهق يحتاج إلى معرفة أن قلة الاحترام غير مقبولة، وأن عليه تعلم الطرق المناسبة للتعبير عن رأيه واختلافه وتطبيقها.

• كن هادئًا - مهما كان غضبك الداخلي - في التأكيد أنك لا تقبل مثل هذه الطريقة في الحوار.

• أنه المناقشة وغادر المكان، وقل له: «سأكون مستعدًا للحوار إذا غيرت طريقتك

• اسحب بعض الميزات منه إذا أصر على أسلوب تقليل احترامك.

• كن حاسمًا في العقاب أو الرفض، لا تطل الجدل، ولا تقبل التفاوض، يجب أن يفهم أن العواقب لا يمكن التراجع عنها حتى يفكر بجدية في تعديل سلوكه، أما إذا دخلت معه في جدال أو وعظ طويل فعلى الأغلب سيصدر تعبيرًا عن الملل أو يعلق بأسلوب يجدد استفزازك.

• من المهم التأكيد أن هناك فرقًا بين قلة الاحترام مثل النظرات الفظة، وتعبيرات الوجه الساخرة، والردود الجارحة، والغمغمة والتعليقات الوقحة، وبين تجاوز ذلك إلى التصرفات العدوانية، أو خرق قواعد البيت والأسرة بما يشكل تهديدًا لأي من أفرادها، فبينما يمكن تجاهل قلة الاحترام أحيانًا، يجب وضع الحدود الصارمة.

• عامله باحترام

• كثيرًا ما يردد الآباء أنهم يعاملون أبناءهم المراهقين باحترام ولطف، ولا يلقون منهم - رغمًا عن هذا- إلا الفظاظة، وهنا نقطة مهمة ينبغي التنبيه إليها، وهي أن احترام المراهق له أبعاد أكثر من احترام الطفل، فحتى وإن كنت قد تعودت على أن تحدثه بلطف ولغة راقية وهو طفل، فإنه الآن بحاجة إلى تطبيق أشمل للاحترام. يحتاج المراهق إلى أن:

• تحترم خصوصيته، فلا يشعر بأنك تراقبه، أو لا تصدقه، فتتعقب محادثاته، أو تتأكد من أصدقائه حول مصداقيته.

• تحترم هواياته واهتمامه وتنقله بينها، فلا تجعل ذلك مادة للسخرية منه، أو التشكيك في جديته، بل على العكس، شجعه على التجريب، واستحسن ذلك منه.

- تنصت له دون مصادرة، وتحدث إليه بأسلوب يحترم عقله، وألا تعتمد على القسوة، أو التجاهل، أو الشكوى منه والتحدث عنه بشكل غير لائق.
- امنحه الاحترام الذي يحتاجه، وسيبذلك - إجمالاً - باحترام.
- تقوية العلاقة
- السلوكيات الفجة من المراهق كثيرًا ما تدل على الضغط والقلق الذي يعاني منه، لذا فإن شعوره بالحب والاهتمام، ووجوده في أسرة متماسكة ومتفهمة عنصر أساسي حتى يعبر هذه المرحلة بسلام.
- كلما أبدت اهتمامًا وحبًا قللت احتمالات أن يصدك، جرّب أن تخصص له وقتًا صافيًا تمارسان فيه هواية مشتركة أو حتى تنزهان، وستجد تحسنًا ملحوظًا في حالته المزاجية، وسلوكه العام.
- تحديد العواقب وتطبيقها
- من الجيد مدح السلوك الجيد للمراهق، لكن في المقابل من الخطأ عند ممارسة المراهق لسلوك غير جيد تهديده بالعواقب وعدم تنفيذها، فذلك سيؤدي به إلى تكرار تصرفاته السيئة مرارًا وتكرارًا، لذا لا بد من أن يفهم المراهق بأن أي عاقبة يحددها الآباء ستطبق عليه؛ ليتجنب تلك السلوكيات في المستقبل ولا بد للآباء عند تحديد عواقب السلوك السيئ اتباع مجموعة من النصائح، وفيما يلي أبرزها:
- تحديد عواقب على المدى القصير، إذ إن ذلك سيساعد المراهق على التعلم بسرعة والتخلص من سلوكياته السلبية.
- ألا تكون العواقب قاسية للغاية.
- عدم استخدام العبارات القاسية مع المراهق، الأمر الذي يؤدي إلى إثارة مشاعر الغضب والاستياء لديه.
- عدم إهانة المراهق وانتقاده أمام الآخرين، وإنما ذكر الأمور المتفق عليها معه.
- عدم استخدام الأساليب الصارمة جدًا في العقاب، مما قد يولد رد فعل عكسي لدى المراهق ويصبح متمردًا.

ابني مستفز في كلامه وتصرفاته طول الوقت معانا في البيت ؟

• ارسم حدوداً واضحة وحازمة: في كثير من الحالات لا يدرك الشخص المستفز ما يجعلك غاضباً أو مزعجاً، خاصة، عندما تحاول أن تكون لطيفاً ودمثاً فيعتقد أن تصرفاته المستفزة مقبولة. لذلك عليك أن تكون واضحاً في رسم الحدود معه، وأخبره بصراحة إن كنت غير مهتم بحديثه، أو يزعجك تدخله في أمورك الشخصية، أو أن طريقته في الكلام تجعلك

43. دخل ابني في مرحلة المراهقة، وبدأ يعلي صوته على، ومعني تغيير صوته، أصبح الوضع صعباً جداً في البيت، وأحاول أعلمه أن يكون محترم، لكن لا يتقبل الكلام مني، فماذا يمكنني أن أفعل حتى لا يتطور الأمر ولا يسوء الوضع أكثر من ذلك ؟

- ضع أعصابك في تلاجحه
- لأن واحدة من صفات المراهقة الأساسية التمرد، ولأن الكلمة السائدة في قاموس الأبْن هي كلمة لا، ولأن هذه الأعراض أعراض طبيعية وعلمية، فيجب على الأم أن تتمالك أعصابها، لأنها إن فقدت أعصابها سيجعل المشكلة تتفاقم .. وستشتعل الأزمات، لأنها حينما ترفض رد ابنها، تزيد من تهكمه أكثر.
- اسمعي ابنك -
- من أهم ما يجب على الأسرة فعله، أن تستمع إلى الابن وتحتويه.. لأن كل ما يحتاج إليه في هذه المرحلة أن يستمع إليه الآخرون، وينصتون لمشاكله، فإذا قام الأبوان بالاستماع إليه وعدم مقاطعته يتم حل 75% من المشكلة، لأن قطعه الدائم في الحوار يجعل التواصل بينهم غير فعال.
- أثناء كلامك معه أظهر له واشعريه بكامل اهتمامك به
- من أكثر ما يحتاج الابن إلى الشعور به، هو احترام الآخرين له، فإن شعر بهذا الاحترام لن يحتاج إلى القيام بتصرفات خاطئة ليثبت نفسه ورجولته، وعدم الاهتمام به يجعله أكثر عصبية، لذلك يُنصح دوماً بأنه أثناء الحديث إليه بالتركيز معه والابتعاد عن فعل أي شيء آخر.
- لو على صوته .. امتص غضبه
- لا يُنصح أبداً بأن يكون رد فعلك عنيفاً عندما يقوم الابن بأي تصرف خاطئ أو عندما يقوم هو برفع صوته عليك، فالتصرف السليم يكون بمحاولة امتصاصك لغضبه، لأن هذا سيقول من انفعاله، وسيجعله يُراجع نفسه. عدم استخدام أي كلمات تمثل إهانة له
- انتقاد المراهق بشكل مستمر يجعله يشعر بالعجز، لأنه يعلم حينها عيوبه لكنه لن يستطيع حلها، لأن الأسرة تنتقده دون تقديم أي حلول بديلة، فيجب على الأسرة التركيز على حل المشكلة، وليس الانتقاد الذي يصرف الأبوين والابن عن المشكلة للحديث عن أشياء فرعية.
- يجب استخدام عقاب، ولكن عقاب متفق عليه
- لا بد من وجود عقاب عندما يقوم الطفل المراهق بأي تصرف خاطئ، ولكن يجب أن يكون هذا العقاب مُتفق عليه، ولا يجب أن يكون في احتياجات أساسية له، مثل أن يُمنع عنه „المصروف“.

كل يوم نسمع عن التنمر، كيف يمكنني مساعدة ابني حتى لا يتنمر عليه أحد في المدرسة أو خارج المنزل ؟

- الخطوة الأولى في سبيل المحافظة على سلامة ابنك/ بنتك، سواءً على الصعيد الشخصي أم عبر الإنترنت، هي التأكد من أنه مدركٌ لهذه القضية.
- ثقّف نفسك، وثقف ابنك بخصوص التنمر. فعندما يعرف ابنك ما هو التنمر، سيصبح قادراً على تمييزه بسهولة أكبر، سواء أكان يحدث له أم لشخص آخر.
- تحدّث بصفة منفحة ومتكررة مع ابنك، فكلما تحدثت مع ابنك أكثر بشأن التنمر، كلما اطمئن أكثر لإخبارك فيما إذا شهد تنمراً أو تعرض له.
- تحدث معه يوميا حول أوقاته في المدرسة أو مع الأصدقاء، وأنشطتهم على شبكة الإنترنت، واستفسر منه لا عن دروسه وأنشطتهم فقط، وإنما عن مشاعرهم أيضاً.
- ساعد ابنك لأن يصبح قدوةً إيجابية، هناك ثلاثة أطراف مرتبطة في موضع التنمر: الضحية، ومرتكب التنمر، وكل شخص يقف متفرجاً. وحتى لو لم يكن ابنك ضحايا للتنمر، فبوسعه منعه من خلال تقبل الجميع واحترامهم والتصرف إزاءهم بلطف. وإذا شهد تنمراً، فبوسعه الدفاع عن الضحية وتقديم الدعم و/أو رفض سلوكيات التنمر.
- ساعد في بناء شعور الثقة بالنفس لدى ابنك. وشجعه على الاشتراك أو الانضمام إلى أنشطة يحبها وساعده على ممارستها، فهذا سيساعده على بناء ثقته بنفسه وعلى التعرف على مجموعة من الأصدقاء الذين يشاطرونه اهتماماته.
- كن قدوةً. وضح لأبنك كيفية التعامل مع الآخرين بلطف واحترام من خلال قيامك بالشيء نفسه إزاء الأشخاص المحيطين بك، بما في ذلك الدفاع عن الآخرين فيما إذا تعرضوا لسوء معاملة. إذ يتطلع الأبناء إلى والديهم كقدوة على كيفية التصرف، بما في ذلك بشأن ما الذي ينبغي نشره على شبكة الإنترنت.
- كن جزءاً من تجربة ابنك على شبكة الإنترنت، تعرّف على المنصات التي يستخدمها، وشرح له طبيعة الترابط بين العالم الرقمي والعالم الفعلي، وحذّره من المخاطر المختلفة التي سيواجهها على شبكة الإنترنت.

ما الذي ينبغي علي أن أفعله إذا كان ابني يتعرض للتنمر أو لتهديد بالتعرض له؟

- استمع له بانفتاح وهذوء، ركّز على أن تجعله يشعر بأنك تستمعُ إليه وتدعمه، بدلاً من محاولة معرفة سبب التنمر أو السعي لحل المشكلة، والتأكيد على عدم القاء اللوم عليه (لأنه جبان، أو ..أو ..).
- أخبره بأنك تصدقه؛ وأنت مسرور بأنه أبلغك؛ وبأن الذنب ليس ذنبه؛ وأنت ستفعل كل ما في وسعك لمساعدته.
- تحدّث مع المعلّم أو مع المدرسة، لا يتعين عليك وعلى ابنك أن تواجه التنمر وحدكما.
- اسأل ما إذا كانت للمدرسة سياسة أو مدونة سلوك بشأن التنمر. وقد ينطبق هذا الأمر على التنمر بنوعيه، الشخصي وعبر الإنترنت.

أنا لست متأكداً ما إذا كان ابني يتعرض للتنمر فما هي العلامات التي ينبغي أن ألتبه إليها؟

- انظر بتمعن. راقب الحالة العاطفية لأبنك، إذ قد يمتنع بعض المراهقين عن التحدث عن شواغلهم. ومن بين العلامات التي يجب الانتباه إليها:
- العلامات الجسدية من قبيل الكدمات أو الخدوش أو الكسور أو الندوب غير واضحة المصدر.
- الخوف من الذهاب إلى المدرسة أو المشاركة في أنشطة مدرسية
- الشعور بالقلق أو العصبية أو الاحتراس الزائد
- أن يكون له عدد قليل من الأصدقاء في المدرسة أو خارجها
- خسارة الأصدقاء فجأة أو تجنّب مخالطة الناس
- ضياع الملابس، أو الأدوات الإلكترونية، أو غير ذلك من المقتنيات الشخصية، أو تعرضها للخراب أو التمزّق
- طلب المال بصفة متكررة
- ضعف الأداء المدرسي
- التغيب عن المدرسة، أو الاتصال من المدرسة لطلب الرجوع إلى البيت
- محاولة البقاء بقرب البالغين
- عدم التمكن من النوم جيداً أو المعاناة من الكوابيس
- الشكوى من الصداع أو المغص أو غير ذلك من الأعراض البدنية
- الشعور بالكرب عادةً بعد قضاء الوقت على شبكة الإنترنت أو الهاتف (دون تفسير معقول)
- أن يتصرف الطفل على نحو سريّ وعلى غير العادة، خصوصاً عندما يتعلق الأمر بالنشاط على شبكة الإنترنت
- التصرف بعدوانية أو إظهار نوبات غضب

ماذا يمكنني ان افعل إذا علمت أن ابنتي تشعر بمشاعر حب وانجذاب لأحد من الأقارب أو الجيران؟

- الانجذاب للجنس الآخر في فترة المراهقة نتيجة للتغيرات الجسدية والهرمونية والعاطفية، فمن الطبيعي أن تختبر الفتاة أول مشاعر انجذاب لها ناحية شخص من الجنس الآخر، إن هذا الشعور طبيعي تماماً وغالباً ما يكون مؤقتاً، ولا ضرر منه إلا في حالة تطور الأمر للتعلق الزائد أو التفكير في التوقعات غير الواقعية.
- ما الحل؟! من المهم للغاية على الأم أن تكون صديقة لابنتها، والتحدث معها بكل صراحة وبساطة عن هذه الفترة وما الصواب وما الخطأ من المشاعر، أيضاً من المهم التحدث بوضوح عن مبادئ الثقافة الجنسية المطلوب معرفتها فقط في تلك الفترة، وتشجيع الفتاة على إخبار والدتها أو والدها بكل ما يقلقها.

أنا أم مطلقة، والأبو ما يسأل عن عياله، واولادي كلهم على وشك الدخول في مرحلة المراهقة، كيف يمكن التعامل معهم في عدم وجود الأب، حتى تمر المرحلة بسلام ؟

- يلعب الأب دورًا كبيرًا ومحوريًا في تربية الأبناء، فوجوده مهم في المنزل، ولكن في بعض الأسر قد يغيب؛ بسبب عدة ظروف قد تُصيب العائلة، مثل: وفاة الأب أو سفره أو طلاق الأبوين، ويكون الدور الأكبر في التربية للأم، وهنا بعض النصائح للأم لتربية الأبناء في غياب الأب:
- قولي الحقيقة لهم
- من المهم الأخذ بعين الاعتبار عمر أولادك، وتحديد ما هو مناسب لمشاركته معهم، فالأبناء الصغار تكون الأجوبة على أسئلتهم بسيطةً وغير معقدة، ولكن احذري تجنب عدم قول الحقيقة لهم أو الكذب عليهم، أما المراهقين الأكبر سنًا، فعليك التعامل معهم بصورة مغايرة، حيث يجب أن تُخبرهم بكل صدق سبب تغيب والدهم، مع ضرورة المحافظة على صورته أمامهم، فلا تُظهري مشاعرك ومخاوفك لهم.
- أحرصي على عدم التفصيل في ذكر أحداث مؤلمة، فإظهار قلقك الزائد ومشاركة ذكريات مؤلمة معهم سينعكس سلبيًا على نفسياتهم.
- شاركي الذكريات الجميلة معهم
- من الأمور الضرورية هي المحافظة على الانطباع الجيد عن الأب، خاصةً إذا كان قد رحل وأطفاله صغار جدًا ولا يذكرونه، وبناءً على ذلك حاولي مشاركة الذكريات الجميلة والصور مع أبنائك، وإذا لاحظت تأثيرهم الشديد بغياب والدهم، فأخبرهم كم كان يُحبهم ويرغب بأن يراهم متميزين ومتفوقين، فالذكريات هي المقتطفات التي تبقى عالقةً في ذهن الأبناء مع التقدم في العمر
- شجعيهم على التفكير الإيجابي
- كثير من الأبناء الذين غاب عنهم والدهم يعيشون في صراع داخلي كبير، كما يشعرون بالاختلاف عن أبناء جيلهم، وأن حياتهم أصعب من غيرهم؛ لذلك من المهم أن تتحاوري، وأن يكون التواصل جيدًا، وذلك عن طريق تعليمهم كيفية التعامل مع الأفكار السلبية، والشعور بالامتنان لكل ما هو إيجابي في حياتهم، فمثلاً اجعليهم يكتبون قائمةً بكل ما يُسعدهم، وتحديثي لهم عن أهمية تقدير الذات.
- كما من الأمور التي يُمكن اتباعها هي تعليمهم تنفيس الأفكار السلبية والغضب في داخلهم عن طريق الكتابة، مثل: كتابة يومياتهم، أو الصلاة والدعاء، أو التأمل وممارسة الرياضة، أو إذا كانوا في أول عمرهم فالرسم من الطرق الفعالة.
- امنحيهم الأمان
- بالرغم من كل الظروف التي تمرين بها، إلا أنكِ بالنهاية أم، وأبنائك يحتاجون الشعور بحنانك وعاطفتك الكبيرة وحبك اللامشروط لهم، فهم يمرون بظرف قاهر، وذلك يكون عبر إنشاء روتين يومي ثابت، بحيث يكون هناك مواعيد للوجبات والدراسة والنوم والاستيقاظ وممارسة الأنشطة، وشرح لقواعد المنزل، فهذا سيُسهم ولو بشكل بسيط بأن يشعر الأبن بالأمان العاطفي والحقيقي.
- شاركي أولادك في تحمل المسؤولية
- إنَّ المسؤولية هي مهارة مكتسبة، وليست شيئًا فطريًا، لذلك من المهم أن يتعلم الأبن الاعتماد على نفسه في بعض الأمور، وأن لا يكون اتكاليًا مع الأخذ بعين الاعتبار عدم معاملته معاملةً تنتظرين فيها أن يحل محل والده، لذلك امنحيه ما هو مناسب لعمره، مثل: تنظيف غرفته، حل واجباته، ترتيب الألعاب، وغيرها من الأمور، وامدحي تصرفاته الحسنة وقومي بمكافأته عليها.

شو يعني إدمان وشو الفرق بين التعود والإدمان؟

- مقدمة: الإدمان من المشكلات التي تنتشر بشكل كبير بين فئة المراهقين وكذلك الشباب، وهي أيضا من المشكلات التي لها الكثير من الآثار السلبية على الأسرة والمجتمع، لذا يجب على الوالدين والأسرة بشكل عام أن يكون لديها ثقافة ومعرفة حول مفهوم الإدمان والمفاهيم والمشكلات المرتبطة به، وسيتم عرض في الأجزاء الآتية بعض المعلومات والأسئلة الشائعة حول الإدمان.
- والجدير بالذكر أن الإدمان يمكن علاجه بطريقة فردية ، أي يجب على المدمن أن أهل الشخص المدمن أن يتوجهوا لأحد مؤسسات الإدمان، لن الموضوع يحتاج للتدخل الطبي والنفسي.
- كما انه كلما كان اكتشاف الموضوع في مرحلة مبكرة لكما كان أفضل، فرصة العلاج والتعافي أكبر.
- دور الأسرة والوسط المحيط بالشخص المتعاطي أو المدمن له دورا كبيرا في العلاج.
- مفهوم الإدمان ،، التعاطي المتكرر لمادة أو مواد إدمانية، لدرجة أن المتعاطي (المدمن) يبدي عجزاً أو رفضاً للانقطاع أو التوقف، وكثيراً ما تظهر عليه أعراض الانسحاب إذا انقطع عن التعاطي. وتصبح حياة المدمن شيئاً فشيئاً تحت سيطرة التعاطي إلى درجة تصل إلى استبعاد أي نشاط آخر في حياته. وتتضمن مظاهر الإدمان ما يلي:
- ميل إلى زيادة جرعة المادة المتعاطاه.
- حالة من الاعتماد تتضمن تغيرات على المستوى الفسيولوجي.
- رغبة قهرية في تعاطي المادة الإدمانية والحصول عليها بأية وسيلة.
- تأثيراً مدمراً على كل من الفرد والمجتمع.
- التعود : ،، رغبة وليس سلوك قهرياً في تناول المخدر، كما أنه لا يكشف عن ميل لزيادة الجرعة"، وهو" تكرار فعل معين وعند إبطاله يحدث ضيق مؤقت، ولا تحدث الأعراض النفسية والجسيمة بل يحدث ،،تشوّق" لتكرار هذا الفعل، لكن هذا التشوّق يقل تدريجياً بمضي الزمن"
- وقد ميز خبراء الصحة العالمية مصطلح التعود عن مصطلح الإدمان في أن الأول (التعود) لا يتضمن الاعتماد العضوي.

ماذا يعني مفهوم التعاطي، وهل يختلف عن الإدمان وهل للتعاطي أشكال مختلفة؟

- التعاطي هو تناول المتكرر لمادة إدمانية إلى الحد الذي يوقع المتناول في أضرار ناجمة عن تناولها من الناحية الاجتماعية أو الاقتصادية، ويتفرع منه عدة أنواع: التعاطي التجريبي، والتعاطي بالمناسبة، والتعاطي المتعدد للمواد النفسية.
- التعاطي التجريبي: ويعني أن يقوم شخص بتعاطي المادة التي تسبب الإدمان على سبيل التجربة.
- التعاطي بالمناسبة: ويعني أن يتم التعاطي خلال المناسبات، الحفلات والتجمعات الشبانية.
- التعاطي المتعدد: أن يتعاطى الشخص أكثر من مادة نفسية واحدة، معًا، أو تباعًا. وتنشتر هذه الظاهرة بين الشباب، فالشاب قد يتعاطى أكثر من مادة واحدة أما ليزيد مفعول مادة تعود عليها ولم يعد مفعولها قويًا كالسابق.
- لذا من الضروري والمهم جدا، أن نكون على علم من هم أصدقاء الأبن أو الأخ في مرحلة الشباب.

ما هو المقصود بأعراض الانسحاب؟ وهل هناك أهمية اننا نعرفها؟

- هي مجموعة من الأعراض الجسمية والنفسية متفاوتة الحدة، تظهر عند تقليل الجرعة أو التوقف المفاجئ عن التعاطي، وتتضح أهميتها في أن هذه الأعراض تتخذ نمطا مميزًا لكل عقار، وتعد دليلا أكيدًا على التعاطي.
- الأعراض الانسحابية الجسدية: ردود فعل سلبية من الجسم نتيجة نقص المادة المخدرة، وتكون على شكل الآم في المفاصل والعضلات والصداع والرعشة في الأطراف والعرق ودموع العينين، ورشح الأنف ونقص الوزن وارتفاع الضغط وسرعة النبض والتثاؤب المستمر والغثيان والقيء والكسل وغيرها.
- الأعراض الانسحابية النفسية: القلق، الاكتئاب، المخاوف الوهمية، الشك، الانفعال الشديد، الحساسية الشديدة، الحُجل، الغضب، الأرق الشعور بالذنب، فقدان الشهية وفقدان الرغبة الجنسية.

هل تختلف مواد الإدمان عن بعضها؟ وهل تختلف معها العلامات التي تدل على الإدمان؟

- من المؤكد تختلف وتنوع المواد التي تسبب الإدمان، فمنها المنشطات وهي ما يسبب النشاط، ومنها المهدئات وهي ما يسبب الهبوط وانخفاض الطاقة بشكل عام، ومنها ما يسبب الهلوسة، وكل نوع منها له مظاهر وعلامات مختلفة تدل عليه، ومن ثم اختلاف طرق العلاج.
- أولاً: المهدئات أو الاسم العلمي لها (المثبطات): وهي تعمل على تسكين الألم بشكل عام، وتعمل على حالة من الإدمان والاعتماد الجسدي والنفسي لدى الشخص المتعاطي وعمل حالة من التخدير في الجسم، ولا يستطيع الاستغناء عنها.
- ومنها ما يصنع من مواد طبيعية مثل الأفيون، ومنها ما هو خليط من مواد طبيعية وأخرى مصنعة مثل الهيروين، ومنها ما هو مواد مصنعة بالكامل مثل المهدئات والمنومات. ومن أهم العلامات الدالة عليها الصداع وضباب في الرؤية
- ثانياً: المنشطات: وهي عقاقير تسبب النشاط الزائد وكثرة الحركة، وعدم الشعور بالتعب والجوع، وتسبب الأرق.
- وأيضاً منها ما يصنع من مواد طبيعية من الكوكايين، القات، ومنها ما يكون مصنع مثل الشبو أو الايس او الكبتاجون، وهو يكون على شكل حبوب منتشرة بين الشباب والمراهقين، خاصة أيام الامتحانات ونشر معلومات خاطئة حولها (مثل أنها تساعد على السهر والدراسة).
- ومن الآثار الضارة بشكل عام للمنشطات هي القلق والشعور بالتوتر، وزيادة ضربات القلب، تخیلات سمعية وبصرية، وأيضاً الإصابة بالكثير من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب.
- ثالثاً: المهلوسات: هي مجموعة من المواد التي تسبب الهلوسات والخدع البصرية والسمعية واختلال الحواس والانفعالات. ومن أشهر المهلوسات ما يعرف الاستروكس.
- ومن الآثار الضارة له زغللة في البصر، وقلة التركيز، واحمرار الوجه، الشعور بالبرد، والرعشة، وعدم الاتزان، وضعف في القدرة العقلية، واختلال الإدراك بالزمن والمكان.

ما هي أسباب الإدمان على المخدرات عند الشباب؟

• تتضمن أسباب الإدمان على المخدرات عند الشباب الشعور بالملل، الفضول وحب التجربة، فقدان الثقة في النفس والمظهر الخارجي وخاصة في الأعمار ما بين 13-18 عاماً، والرغبة في مصدر يمنحهم الثقة والسعادة، إلي جانب ضغط الاختبارات وعدم القدرة على التأقلم مع ما يسببه من توتر، وقلق وبالتالي الهروب منه إلى المخدر إلى جانب الرغبة في زيادة الجهد المبذول في الدراسة من خلال تعاطي المنشطات.

ما هي الأسباب التي يمكن ان تجعل الشاب أو المراهق أو البنت تلجأ إلى الإدمان؟

- هناك العديد من الأسباب التي يمكن أن تدفع الشاب إلى اللجوء للإدمان واهمها عدم قدرته على التعامل مع الواقع المحيط، فيلجأ إلى الهروب من هذا الواقع بالاتجاه إلى المخدرات، وبشكل عام الأسباب التي تدفع إلى الإدمان تنقسم إلى:
 - المشاكل الأسرية: سوء المعاملة وقلة الاهتمام من قبل من حوله وخاصة الأهل، أو خلافات المستمرة مع الزوجة وعدم القدرة على التكيف مع الحياة الزوجية وتحمل المسؤولية، وخلق شعور داخلي دائم بأنه مقصر، يخلق فراغ داخل الفرد وحرز يدفعه إلى ملء ذلك الفراغ والانفصال عن الواقع السيء الذي يعيشه، والبحث عن يد حانية تشعره بالسعادة لا يجدها إلا في المخدر، وتعد تلك المشاكل الأسرية أكثر أسباب الإدمان على المخدرات انتشاراً بين المدمنين وخاصة المراهقين منهم.
 - الوحدة والفراغ: عدم القدرة على التكيف مع الوسط الاجتماعي، وعدم وجود حياة اجتماعية، الشعور بالوحدة والفراغ وغياب الأهداف أحد أسباب الإدمان على المخدرات، لأنه يؤدي إلى الهروب لتعاطي المخدر، لذا كلما كان هناك هدف أساسي لدى الشباب يسعى من أجله ويشغل به وقت فراغه كلما قللت ذلك الشعور ويمكن أن تكون الأهداف في تحقيق نجاح في التعليم، أو في العمل.
 - الاستعداد الشخصي للتعاطي: أن يكون الشاب لديه استعداد شخصي، أو يتميز بسمات شخصية يمكن أن يكون لها أثر كبير على السهولة في الدخول في دائرة الإدمان، مثل الشخصية المثورة أو الاندفاعية والتي لديها رغبة في تجريب كل ما هو جديد وغريب، أو الشخصية المقهورة والتي تعاني من انخفاض في تقدير الذات، يكون من السهل جدا التأثير عليهم.
 - ضغط الأصدقاء: "جرب ويانا وما بتندم" تلك الجملة هي أحد أكبر أسباب الإدمان على المخدرات نتيجة التواجد في محيط من الأصدقاء يتعاطون المخدرات ويمارسون ضغوط لمشاركتهم يدفعك ذلك إلي الاندماج معهم والإقبال على التعاطي ثم الانزلاق في طريق الإدمان.
 - ضغوط العمل: "العمل خلق من أجل أن يحقق لك فائدة وليس من أجل أن يدفع الفرد للهاوية" فأحيانا قد تكون الضغوط التي يسببها العمل وعدم القدرة على التعامل معها، أو البطالة إلى جانب وجود مشاكل مالية، وديون متراكمة أحد أسباب الإدمان على المخدرات والانفصال عن تلك الضغوط للحصول على الاسترخاء.
 - تناول الأدوية والعقاقير الطبية : أحد أسباب إدمان المخدرات نتيجة تناول العقاقير والأدوية الطبية خارج الإشراف الطبي مثل المسكنات والمهدئات والتي تحدث نوع من الاعتماد النفسي والجسدي يصل إلي مرحلة الإدمان، وفي أحيان أخرى قد يكون الشخص يتناول تلك العقاقير بوصفة طبية لعلاج أحد الأمراض ويخرج عن الإطار المرسوم له فيصل إلي مرحلة الإدمان.

هل هناك علاقة بين مواد الإدمان والقدرة الجنسية؟

• هناك معتقدات خاطئة بقدرة المواد الادمانية وخاصة المنشطة للجهاز العصبي على زيادة القدرة الجنسية، وعلاج بعض المشاكل من سرعة قذف وضعف الانتصاب، الأمر الذي يدفع إلى الإقبال عليها وتعاطيها بشكل مفرط، وخاصة بعد ملاحظة تحسن في بداية التعاطي، ولكن ذلك التحسن الزيف سرعان ما ينقلب إلى انهيار وضعف تام في الحياة الجنسية إلى جانب الإدمان على المادة المخدرة

56. كيفية تجنب أسباب الإدمان على المخدرات؟

- لأن الوقاية من المخدرات يظل أفضل من علاجها، فإن البحث عن أسباب تعاطي المخدرات وعلاجها منذ بداية حدوثها يقي من الدخول في متاهة الإدمان المظلمة، والانزلاق في هذا النفق المظلم، وما يترتب عليه من انهيار يطول جميع جوانب الحياة ويتم ذلك من خلال:
- تثقيف وتوعية الأبناء بالمخدرات وآثارها الضارة: في مرحلة المراهقة يتولد لدى الأبناء حب التجربة واكتشاف كل ما هو غامض إلى جانب الجهل بالنتائج المترتبة على أضرار تلك التجارب، لذا فإن التوعية بالمخدرات وأضرارها يزيل من غموض هذا العالم الخفي عند الأبناء، كما أن الحديث مع الشاب أو الأبن المراهق يتيح فرصة لجمال من طرح الأسئلة، ومعرفة المعلومات حول المحيطين بالشاب من أصدقاء، لذا، قد يؤدي ذلك إلى عدم اللجوء إلى تجربتها ويتكون لديهم حاجز نفسي ضد المخدرات ويتعدون عنها تلقائياً.
- درب أبنك على وضع حدود بينه وبين الآخرين وأن يقول لا لأصدقائك: يجب أن تقوم بتدريب أبنك أو بنتك خلال مراحل مختلفة على وضع حدود بينه وبين أصدقائه، وأن تكون له خصوصية لا يسمح لأحد بان يقتحمها، كما قد تكون كلمة لا التي تقولها لصديق يعرض عليك تعاطي المخدرات هي أداة النجاة التي تنقذ بها حياتك، فعلى الرغم من أن هناك رغبة لديك للاندماج مع الأصدقاء وربما خجل من رفض دعوات المشاركة إلا أن النتائج المترتبة عن ذلك الاندماج ستؤدي إلى حدوث كارثة، لذا وفي حالة إدراكك لعدم قدرتك على الرفض ينبغي تجنب ذلك النوع من الأصدقاء بشكل تام والأماكن المتواجدون بها.

• درب ابنك على كيفية هزم الضغوط: التوتر والضغوطات اليومية التي نمر بها في العمل والمنزل والحياة الاجتماعية تشكل عبء علي الفرد، ويحتاج معها لفترة من الراحة والاسترخاء، الأمر الذي قد يشكل لدى الفرد دافع للحصول على المخدر كمكافأة، ولكن تلك الطريقة لن تقدم له حلول بل ستزيد من أعبائه، لذا ينبغي دعم ابنك وتدريبه على البحث عن هوايات تخفف من مستويات التوتر لديه مثل القراءة، ممارسة الرياضة وخاصة تمارين اليوجا، المشاركة في الأنشطة والأعمال الخيرية.

• علاج الأمراض النفسية: لأن الأمراض النفسية من اكتئاب، توتر، واضطراب ما بعد الصدمة أحد وأكبر أسباب المخدرات فإن طلب المساعدة الطبية والعلاج منها يصبح ضرورة ملحة ليس فقط للتخلص منها ولكن لتجنب لحظة ضعف تدفع الإنسان إلى تعاطي المخدرات والدخول في متاهة الإدمان.

• عدم تناول أدوية خارج الإشراف الطبي : أيا كانت النصائح التي قد نسمعها من الأصدقاء بفوائد ذلك المسكنات، وقدرتها على منح الفرد الراحة والاسترخاء فنحذرك من اتباعها حتى لا تسبب اعتماد مراكز المخ عليها وبالتالي الوصول للإدمان، فتعاطي الأدوية والعقاقير الطبية يجب أن يتم تحت إشراف طبي، وبجرعات محددة لفترات زمنية معينة، إلى جانب أن الطبيب يقوم باختيار الدواء على حسب الحالة الصحية وما تعانيه من أمراض فلا يسبب مضاعفات



المصادر والمراجع

- Divecha, D. (2017, December 1). Teenagers Might Have a Problem With Respect But It's Not the One You Think. Retrieved from <https://www.developmentalscience.com/blog/2017/11/29/teenagers-might-have-a-problem-withrespect- but-its-not-the-one-you-think>
- Clea MCNeely MA ,DrPH.Jayne Blanchard(2009).The Teen Year Explained :A guide to healthy Adolescent Development ,John Hopkins Bloomberg, Center For Adolescence health.
- U.S.Department of Education (2005).Helping your child through early Adolescence ,Education publication Center 1 th edition
- Portland Family Counselling: <http://portlandfamilycounseling.com/parenting-blog>
- Howard Hiton, LPC: <https://www.hitonassociates.net/>
- Family lives: your teen and drugs/alcohol. <http://www.familylives.org.uk/advice/teenagers/drugsalcohol/>
- Mefirst—Online resource to help professionals develop best ways to communicate with young people in a way to support shared decision making <http://www.mefirst.org.uk/>
- Open Talk—Online resource which supports mental health professionals to involve children and young people in decisions about their care www.opentalk.info.
- <https://www.un.org/en/chronicle/article/changing-game-young-people-health-and-development>.



دليل الأسئلة الشائعة كبار السن (كبار المواطنين)

إعداد
د. انعام يوسف

أستاذ علم الاجتماع المساعد جامعة عجمان
أستاذ علم الاجتماع المشارك جامعة عين شمس

تمهيد

انطلاقاً مما تشير إليه الوالدية و مدي أهميتها خاصة بمجتمعاتنا العربية الإسلامية ، حيث يستمر الأبناء في التعبير عن احتياجاتهم الاجتماعية والوجدانية ، والسند التوجيهي الإرشادي من خلال العلاقات الوالدية الحميمة ، والتي يظل في إطارها قيمة وقدرة الوالدان لدي الأبناء طوال الحياة ، وهو ما يوضح ضرورة ما ينبغي أن يقوم به الأبناء تجاه الوالدين من رعاية واهتمام خاصة بمرحلة كبر السن ، والشيخوخة . وعندئذ تنعكس أدوار الوالدية والبنوة ، فنجد الابن هو القائم برعاية والديه ، وهو ما تؤكد عليه العديد من الدراسات والأدبيات العلمية ، إضافة إلي التأكيد علي أن الوالدين المسنين قد لا يريدون أن يتحولوا إلي معتمدين علي أبنائهم ، بل ويظهرون جهداً قوياً نحو الاستقلال ، إلا أنهم قد لا يستطيعون ذلك وفقاً لحاجاتهم الفعلية إلي الرعاية ، وعليه فالتوازن بين ما يريدونه من استقلال وبين ما يحتاجونه يكون صعباً وفي جميع الأحوال نؤكد علي ما يجب أن يحكم علاقة الأبناء بوالديهم المسنين هو مبادئ الإسلام والعلاقات الاجتماعية السامية فيقول الله تعالى ، ، وقضي ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحساناً إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أفٍ ولا تنهرهما وقل لهما قولاً كريماً (23) واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً



من هم المسنين (كبار المواطنين)

يشير مفهوم „ المسن „ elderly إلي (الشخص الذي بلغ من العمر 60 عاماً فأكثر ذكراً أو أنثى)، كما أنها تعبر عن حالة من الاضمحلال تتاب إمكانات التوافق النفسي والاجتماعي للفرد ، فتقل قدرته علي استغلال إمكاناته الجسمية والعقلية والنفسية في مواجهة ضغوط الحياة للدرجة التي لا يمكن ووفقاً لها الوفاء بالمطالب البيئية أو تحقيق قدر مناسب من الإشباع لحاجاته المختلفة. وهناك تسميات مختلفة كثيرة لهذه المرحلة وخاصة في تراث علم النفس المعاصر حيث يطلق عليها (الرشد المتأخر Late adulthood ، التقدم في السن elderly ، الشيخوخة Senescence ، الإعمار aging ، و ما بعد النضج maturity Post. كما يشار إلي „ المسن „ بأنه كل فرد أصبح عاجزاً عن رعاية نفسه وخدمتها إثر تقدمه خدمتها واستقرارها وتميزها



لماذا أطلقت الإمارات علي المسنين مسمي (كبار المواطنين) ؟

أطلقت دولة الامارات العربية المتحدة مسمي كبار المواطنين ,, علي ,, المسنين وفقاً للسياسة الوطنية لكبار المواطنين، فقد قررت حكومة دولة الإمارات تغيير تسمية المسنين لتصبح ,,كبار المواطنين“ باعتبارهم كباراً في الخبرة، وفي إخلاصهم وفي العطاء للوطن الذي لا ينضب أبداً ، وهو ما يعكس مدى تقدير واهتمام الدولة بهم .

ما احتياجات المسنين (كبار المواطنين) ؟

• من خلال ما قد تتضمنه مرحلة ,, المسنين ,, من ضмор وتحجيم للتفاعل الاجتماعي بين المسن والمجتمع الذي يعد جزءاً منه فإن أكثر الاحتياجات لهذه الفئة هو الاحتياج إلي التواصل الفعال ، ودعم وتعزيز الروح المعنوية ، والارتقاء بمستوي الصحة النفسية ، ومراعاة مشاعر المسن وحالته البدنية العقلية والمزاجية من منطلق ما يشير إليه ,, الاحتياج ,, من حالة من الشعور بالحرمان والفقد مقترنه برغبة في الحصول على وسائل متباينة لإشباع و إزالة والتخلص من هذا الحرمان . لذا فكبار المواطنين يحتاجون وبدرجة عالية لمساعدة المحيطين من الأهل ، الأقارب ، الأصدقاء ، وكافة القائمين على رعايتهم في المحيط المجتمعي لإحداث ما يمكنه تغيير تصورهم لذواتهم ، وعلاقاتهم مع الأسرة والمجتمع ومن ثم التغيير في أدوارهم الاجتماعية والمهنية بما يعكس خبرتهم والاستفادة من ذلك وتوظيفه واستثماره أفضل استمرار .

ما أهم المشكلات التي قد يواجهها المسنون (كبار المواطنين)؟

- هناك العديد من المشكلات التي قد يعاني منها المسنون „ كبار المواطنين ” والتي تتمثل في : المشكلات الاجتماعية ؛ المشكلات النفسية ؛ المشكلات الصحية وغيرها ويمكننا هنا التركيز على كل من المشكلات الاجتماعية والنفسية كالتالي :

المشكلات الاجتماعية :

- الفجوة الثقافية بين الأبناء والأباء من كبار المواطنين (كبار السن) نتاج لفقد الفهم المتبادل ، والتقبل، والتفاعل مما يعكس حالة من شعور كبير السن بالانسحاب الاجتماعي وعدم الفائدة .
- افتقاد المسن لعلاقات الصداقة وهو ما يعتبر من التغيرات الاجتماعية التي تؤثر بالسلب على الحياة نتيجة لعدة عوامل منها : التقاعد وهي من المشكلات الاجتماعية المؤثرة وبشكل قوي على مشاعر وتفاعلات وعلاقات و أدوار المسن الاجتماعية ؛ وكذلك صعوبة تكوين علاقات صداقة جديدة نظراً لندهور الحالة الصحية لدى البعض ، وصعوبة الانتقال مما يؤدي إلي ضعف وتدني الاتصال والمشاركة الاجتماعية الفعالة ، ومن ثم الشعور بفقدان الهوية والمكانة الاجتماعية ، و وقت الفراغ الطويل وهو ما يعكس حالة من الملل والضجر .
- الرتابة ، والجمود في الحياة ، والخوف من الدخول في دور غير محدد نتيجة للتقاعد حيث البقاء بنفس المكان (المنزل) مدة طويلة فالأحداث من حوله لا تتغير بل وتكرر بنفس الشكل .
- العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة نتاج لقلة المشاركة في الأنشطة الاجتماعية ، وقلة الهوايات وصعوبة الانتقال والتحرك بحرية خاصة في ظل إيقاع الحياة السريعة وهو ما يجعلهم يفضلون عدم التحرك والوحدة .
- عدم القدرة على استغلال الطاقات والاهتمامات وتوظيف الخبرات بالشكل الذي ينعكس بالإيجاب على الحالة المعنوية النفسية والاجتماعية للمسنين (كبار المواطنين) .
- الشعور بالضيق والتوتر كثير من الأحيان والتردد في اتخاذ العديد من القرارات الاجتماعية خاصة المتعلقة بتحسين وجودة الحياة لهذه الفئة نتاج لما تم طرحه سابقاً .

المشكلات النفسية :

• أوضحت منظمة الصحة العالمية أن الحالة النفسية والانفعالية للمسنين (كبار المواطنين) من أهم المرتكزات والأمور التي تؤثر وبشكل مباشر على مستوى الصحة العامة للمسن ، حيث أن أكثر من يعاني من حالات العجز الكلي بهذه الفئة هم ممن لديهم اضطرابات عصبية ونفسية وهو ما يعكس مدى أهمية الحالة النفسية ومن ثم الصحة النفسية لكبار المواطنين ، من منطلق ارتباط ذلك بالصحة البدنية ، فالعديد من الأمراض هي نتاج للاكتئاب ، والقلق ، و الاضطراب العاطفي والنفسي أي عدم الشعور بالسعادة والارتياح والاستقرار الاجتماعي . هذا كما تتأثر الحالة النفسية بمجموعة من العوامل المرتبطة بمسار وطبيعة حياتهم مثال / التعليم ، الزواج ، العمل ، المكاسب ، الخسارة ، النجاحات ، الإخفاقات ، كيفية استقبال مرحلة كبر السن و أسلوب التعامل في إطارها ، وكذلك قيمة الدور المجتمعي الذي يلعبه المسن وبقدر الإيجابية أو السلبية في علاقة المسن بمجتمعه والبيئة المحيطة بقدر ما تكون عليه مستوى الصحة النفسية لديه .

• وقد يحدث للمسنين (كبار المواطنين) بعض التغيرات في أنماط الشخصية ومن أهمها البالغة في ردود الأفعال أحياناً ، والغيرة التي قد تؤدي بعض الأحيان إلى التصرفات غير اللائقة و تسبب الكثير من القلق لديهم ، وبالتالي الحاجة إلى الإستئثار بأكبر قدر ممكن من الاهتمام ، والحرص الشديد كذلك خاصة على الممتلكات الشخصية مهما كانت قيمتها ، وغالباً الاتسام بالشك في تصرفات الآخرين بعض الشيء . كما قد يواجه المسن بعض المشكلات النفسية المرتبطة بالوحدة والمقصود الشعور بالوحدة النفسية والتي تشير إلى ، إحساس الشخص بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أفراد أو أشخاص وموضوعات مجاله النفسي مما يشعره بحالة من افتقاد التقبل والحب و التواصل الفعال أو الانخراط في علاقات مثمرة مع المحيطين ، . وقد بينت بعض الدراسات العلمية وجود علاقة ارتباطية

• فيما بين الشعور بالعزلة أو الوحدة الاجتماعية وبين الاكتئاب و أن المسنين المصابين بذلك لا يمارسون أي نشاط كما أن المسنين الذين لا يعملون أكثر إصابة بالاكتئاب ومن ثم التعرض للأمراض العضوية وعدم القدرة على المشاركة والتفاعل المجتمعي الإيجابي من الذين يعملون

• ووفقاً لما سبق ومن منطلق خطورة تدني مستوى الصحة النفسية لدى المسنين (كبار المواطنين) من التوجه أسرياً ومجتمعياً وفق استراتيجيات واضحة وفعالة للأعتناء بهم وتأهيلهم وتسهيل المشاركات المجتمعية لهم في شتى المناحي وتوظيف خبراتهم بالطريقة التي تعود عليهم وعلى المجتمع بالإيجابية وتوعية كافة فئات ومؤسسات المجتمع

• بمدى أهميتهم وكيفية التعامل معهم . وحفظ كرامتهم وإشعارهم بأهميتهم في الحياة ، وتوفير الجو الأسري الآمن لرعايتهم لما يرتبط به من توافق نفسي . وأيضاً دمجهم وبشكل مستمر في الأعياد والاحتفالات والمناسبات المختلفة وتشجيعهم على الاعتماد على النفس في قضاء احتياجاتهم الشخصية مما يساهم في تعزيز الثقة لديهم والتركيز على كل ما من شأنه دعم ذلك هناك العديد من المشكلات التي قد يعاني منها المسنون ، كبار المواطنين ” والتي تتمثل في : المشكلات الاجتماعية ؛ المشكلات النفسية ؛ المشكلات الصحية وغيرها ويمكننا هنا التركيز على كل من المشكلات الاجتماعية والنفسية كالتالي :

المشكلات الاجتماعية :

• الفجوة الثقافية بين الأبناء والأباء من كبار المواطنين (كبار السن) نتاج لفقد الفهم المتبادل ، والتقبل، والتفاعل مما يعكس حالة من شعور كبير السن بالانسحاب الاجتماعي وعدم الفائدة .

• افتقاد المسن لعلاقات الصداقة وهو ما يعتبر من التغيرات الاجتماعية التي تؤثر بالسلب على الحياة نتيجة لعدة عوامل منها : التقاعد وهي من المشكلات الاجتماعية المؤثرة وبشكل قوي على مشاعر وتفاعلات وعلاقات و أدوار المسن الاجتماعية ؛ وكذلك صعوبة تكوين علاقات صداقة جديدة نظراً لتدهور الحالة الصحية لدى البعض ، وصعوبة الانتقال مما يؤدي إلى ضعف وتدني الاتصال والمشاركة الاجتماعية الفعالة ، ومن ثم الشعور بفقدان الهوية والمكانة الاجتماعية ، و وقت الفراغ الطويل وهو ما يعكس حالة من الملل والضجر .

• الرتابة ، والجمود بالحياة ، والخوف من الدخول في دور غير محدد نتاج للتقاعد حيث البقاء بنفس المكان (المزلة) مدة طويلة فالأحداث من حوله لا تتغير بل وتكرر بنفس الشكل .



- العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة نتاج لقلة المشاركة في الأنشطة الاجتماعية ، وقلة الهوايات وصعوبة الانتقال والتحرك بحرية خاصة في ظل إيقاع الحياة السريعة وهو ما يجعلهم يفضلون عدم التحرك والوحدة .
- عدم القدرة على استغلال الطاقات والاهتمامات وتوظيف الخبرات بالشكل الذي ينعكس بالإيجاب على الحالة المعنوية النفسية والاجتماعية للمسنين (كبار المواطنين) .
- الشعور بالضيق والتوتر كثيراً من الأحيان والتردد في اتخاذ العديد من القرارات الاجتماعية خاصة المتعلقة بتحسين جودة الحياة لهذه الفئة نتاجاً لما تم طرحه سابقاً .
- المشكلات النفسية :
- أوضحت منظمة الصحة العالمية أن الحالة النفسية والانفعالية للمسنين (كبار المواطنين) من أهم المرتكزات والأمور التي تؤثر وبشكل مباشر على مستوى الصحة العامة للمسن ، حيث أن أكثر من يعاني من حالات العجز الكلي بهذه الفئة هم ممن لديهم اضطرابات عصبية ونفسية وهو ما يعكس مدى أهمية الحالة النفسية ومن ثم الصحة النفسية لكبار المواطنين ، من منطلق ارتباط ذلك بالصحة البدنية ، فالعديد من الأمراض هي نتاج
- وقد بينت بعض الدراسات العلمية وجود علاقة ارتباطية فيما بين الشعور بالعزلة أو الوحدة الاجتماعية وبين الاكتئاب و أن المسنين المصابين بذلك لا يمارسون أي نشاط كما أن المسنين الذين لا يعملون أكثر إصابة بالاكتئاب ومن ثم التعرض للأمراض العضوية وعدم القدرة على المشاركة والتفاعل المجتمعي الإيجابي من الذين يعملون .
- ووفقاً لما سبق ومن منطلق خطورة تدني مستوى الصحة النفسية لدى المسنين (كبار المواطنين) من التوجه أسرياً ومجتمعياً وفق استراتيجيات واضحة وفعالة للأعتناء بهم وتأهيلهم وتسهيل المشاركات المجتمعية لهم في شتى المناحي وتوظيف خبراتهم بالطريقة التي تعود عليهم وعلى المجتمع بالإيجابية وتوعية كافة فئات ومؤسسات المجتمع بمدى أهميتهم وكيفية التعامل معهم . وحفظ كرامتهم وإشعارهم بأهميتهم في الحياة ، وتوفير الجو الأسري الآمن لرعايتهم لما يرتبط به من توافق نفسي . وأيضاً دمجهم وبشكل مستمر في الأعياد والاحتفالات والمناسبات المختلفة وتشجيعهم على الاعتماد على النفس في قضاء احتياجاتهم الشخصية مما يسهم في تعزيز الثقة لديهم والتركيز على كل ما من شأنه دعم ذلك.

هل هناك تغيرات انفعالية مرتبطة بمرحلة الشيخوخة ؟

- نعم هناك عدة اضطرابات أو تغيرات انفعالية مصاحبة لمرحلة الشيخوخة من أهمها مشكلات عدم التوافق النفسي مع الأوضاع الجديدة لهذه المرحلة هذا إضافة إلي الآتي :
- أكثر انفعالات المسنين ووفقاً للعديد من الدراسات البحثية تكون حول القلق الذي يؤدي إلى الاكتئاب .
- العناد وصلابة الرأي لدى البعض .
- الاندفاع العاطفي .
- الشك والريبة من الآخرين .
- عدم القدرة على التحكم في انفعالاتهم المختلفة تحكماً صحيحاً ومن ثم العجز عن ضبط المشاعر في بعض الأحيان .
- القلق للاقترب من الموت والشعور بعدم الكفاءة وعدم المساعدة والتأثير .
- الشعور الذاتي بعدم القيمة وعدم الجدوى في الحياة .
- الوحدة والعزلة النفسية .



ماذا يعني بذهان الشيخوخة ؟

الحالة التي يصبح فيها المسن أقل استجابة و أكثر تركيزاً حول ذاته ويميل إلى سرد الذكريات وتكرار الحديث عن الخبرات السابقة ، إضافة إلى ضعف طاقته و حيويته وبالتالي ضعف الاهتمامات والميول وهو ما يرتبط مجملاً بالاكتهاب وسرعة الاستشارة والنكوص إلى حالة الاعتماد على الآخرين .

هل يرتبط العته لدى بعض كبار السن (كبار المواطنين) بمرض الزهايمر وكيف ؟

• يشير العته أو الخرف الشيخوخي عن حالة فقدان المظهر للذاكرة والقدرة الذهنية وهو ما يؤثر على طبيعة الأداء الوظيفي لهذه الفئة وعلى الرغم من أنه أكثر شيوعاً لدى كبار السن إلا أنه ليس أمراً حتمياً وليس من النواتج أو العواقب الطبيعية للمسنين . كما أن العته يُعد من النتائج الحتمية لمرض الزهايمر . وفي هذا الإطار لا بد من توضيح ماهية „ مرض الزهايمر „ حيث يشير إلى الإصابة التنكسية العصبية للخلايا الدماغية والتي تؤدي إلى بروتينات شاذة تعمل على الموت التدريجي للخلايا الدماغية . فيبدأ المرض ويتطور مما يعكس تدهوراً تدريجياً لوظائف الدماغ العليا مشكلاً السبب الأول للعته أو الخرف في الأعمار المتقدمة هذا كما يصيب هذا المرض الذاكرة في الأساس ومن ثم فقدانها ثم التراجع في المنظومة الفكرية كاتخاذ الأحكام والمحكمة كما ينعكس سلباً على الحياة الأسرية والمهنية والاجتماعية مع تغيرات في السلوك والمزاج .

هل ضعف الذاكرة لدى بعض كبار السن (كبار المواطنين) يعنى إصابتهم بمرض الزهايمر؟

- يختلف مرض الزهايمر عن ضعف الذاكرة المعتادة في الشيخوخة ، فهناك اتفاق عام بين المفكرين والباحثين على أن التقدم في العمر يرتبط بضعف في الذاكرة كما أنه لا مانع من بعض العته أو الخرف الخفيف المقبول والناجم عن الوهن في الذاكرة وهو ما يطلق عليه النسيان الحميد ، في حين يدي مرض الزهايمر بالنسيان الخبيث ومن الصفات التي يمكن توضيحها وتشير إلى ضعف الذاكرة الشيخوخي التالي :
- نسيان الشخص لأرقام الهاتف ، أو أين وضع الأشياء وهذا من النوع الخفيف .
- ما يطلق عليه النوع المتموج ، أي من يتغير من يوم لآخر .
- كما أن من صفات وهن أو ضعف الذاكرة في مرحلة الشيخوخة هو أنه لا ينعكس سلباً على الحياة الأسرية ، والمهنية والاجتماعية للشخص .
- القابلية للاستعادة بالتذكير في بعض الأمور .

ما الاضطرابات السلوكية المصاحبة لتطور مرض الزهايمر ؟



- التوهان : وهو المظهر السلوكي الأكثر معرفة من قبل عامة الناس .
- التهيج : مثال / المشي ذهاباً وإياباً بعصبية وتحريك الأصابع لفترة طويلة .
- الحذر : الاعتقاد بأن الآخرين يريدون إيذائه ، أو اتهامهم بسرقة حاجاته .
- العدوانية : اعتداء جسدي أو لفظي على الآخرين .
- المواظبة اللفظية والحركية : تكرار بلا توقف لوقت كبير لنفس الكلمات أو نفس الحركات .
- سلوك ذو إيحاء جنسي : كالتعري والاستعراض عارياً أحياناً كما توضح كثير من الدراسات.

ما أهم المشكلات التي قد تواجه كبار السن (كبار المواطنين) ؟

مشكلات صحية:

تعتمد المشكلات الصحية لكبار السن على عدة عوامل إجتماعية مثل مستوى المعيشة وارتفاع مستوى الصحة العامة. والعوامل التي تؤثر على التغير العضوي: المهنة: تؤثر المهنة على المشتغلين بها، لذلك هنالك الكثير من أمراض القلب والتهاب الحنجرة بين الذين يعملون في قطاع التعليم، وأمراض الروماتيزم بين المزارعين والتاجر الرثوي بين عمال المصانع . الغذاء: للغذاء دور مهم في حياة الأفراد أثناء الاعتدال في تناول الطعام ، فالتقليل منه أو الإفراط فيه يؤدي إلى أمراض مختلفة. بالإضافة إلى نوع الغذاء، على سبيل المثال الإكثار من النشويات والدهون يؤدي إلى ترسيب الكوليسترول في الأوعية الدموية، وبالتالي زيادة في ضغط الدم وأمراض القلب.



المشكلات الاقتصادية: تظهر المشكلات الاقتصادية بسبب :

- انخفاض دخل المسن (التقاعد) مقارنة بالسابق.
- زيادة الأسعار وقلة دخل الفرد، وبالتالي لا يتواءم دخله مع الأسعار المرتفعة.

مشكلات العلاقات الاجتماعية :

العلاقة الأسرية: تقوى العلاقة الأسرية عند قدرة رب الأسرة إشباع العائلة نفسياً وعاطفياً ومادياً لزوجته وأبنائه. ففي حال اهتزاز دخل الأسرة ولم يستطع الأب (المسن) الوفاء بالتزاماته، فإن مكانته تهتز داخل الأسرة. العلاقة مع الأصدقاء: تصغر دائرة الأصدقاء والمعرفة لدى المسن عند بلوغه التقاعد، لأنه يكون قد فقد بعض الأصدقاء نتيجة للسفر أو العلاج أو الوفاة مما يؤدي إلى شعوره بالعزلة والحرمان وهذا ما يؤثر على جوانب المسن النفسية .

العلاقات مع المؤسسات في المجتمع: تحتكر العلاقات بين بعض المسنين والمؤسسات في المجتمع (عمله القديم)، فعند زيارته لعمله القديم فلا يجد نفس طريقة الاستقبال والترحيب كما في السابق، بل يشعر بعدم تقبل المؤسسات لتردده لهم وبالتالي يميل المسن للعزلة في المنزل.

ما هي أهم التغيرات الجسمية أو الفسيولوجية لدى كبار السن (كبار المواطنين) ؟

1. العين: عند بلوغ الإنسان الأربعين من العمر فإنه يصبح طويل النظر، وطول النظر هذا يمنعه من قراءة الصحف والكتب عن قرب. وبالتالي يحتاج المسن إلى نظارات طبية حتى يحافظ على عينيه. تعتبر هذه الظاهرة طبيعية أكثر من كونها مرض.
2. الأذن: قد يعاني البعض من نقص القدرة على السمع، لأن الأذن تفقد قدرتها على التقاط الأصوات ذات التردد المنخفض.
3. الجهاز العضلي: بسبب الضعف العام لدى المسن فإن حركاته تصبح غير متزنة ومشيته تكون متأرجحة. أما يدها فترتعشان وكتابته تصبح غير واضحة أحيانا.
4. الجهاز البولي: يكثر المسن من التبول، وأحيانا يواجه مشكلة أحيانا أثناء التبول أو عدم قدرته في التحكم في التبول، فيصبح لديه تبول لا إداري سواء في الليل أو النهار.

ما هي أكثر الأمراض الشائعة بين كبار السن (كبار المواطنين) ؟

1. أمراض القلب والجهاز الدوري.
2. أمراض الجهاز الحركي مثل تقلصات العضلات والروماتيزم.
3. التهابات الخمجية (الخمج يعني إتهاب بكتيري في الدم) مثل الالتهاب الرئوي والجهاز التنفسي والتهاب المسالك البولية.
4. متاعب الجهاز الهضمي بسبب سقوط الأسنان وبالتالي صعوبة في البلع.
5. فقر الدم بسبب عدم الرغبة في الأكل.
6. أمراض الغدد الصماء مثل السكري.
7. المرض العقلي لدى كبار السن مثل الخرف والاكتهاب.



ما هي أكثر مطالب واحتياجات كبار السن (كبار المواطنين) شيوعاً ؟

1. الدخل الاقتصادي الجيد.
2. مستوى جيد من الصحة الجسمية وعدم وجود إعاقة جسمية.
3. التخطيط القبلي لمرحلة التقاعد.
4. التوافق مع الضعف الشامل للصحة العامة.
5. التوافق مع التقاعد وتدني مستوى الدخل المطلوب.
6. تكوين العلاقات الاجتماعية الجيدة.
7. توفير الخدمات الصحية والمنزلية للأفراد المسنين.
8. التوافق مع موت رفيق العمر (الزوج أو الزوجة).

هل يرتبط الشعور بالوحدة النفسية بمرحلة الشيخوخة ؟

• يواجه الكثير من كبار السن شعوراً بالوحدة النفسية وهو من المشاكل الخطيرة وذلك لارتباطها بالحالة الصحية للمسن ، وبمعني آخر لكونها سبباً رئيسياً في العديد من الأمراض لدى المسنين ومن أهمها الشعور بالحزن والإحساس بالعجز نتيجة العزلة الاجتماعية . هذا كما لا يحدث الشعور بالوحدة النفسية لكون الشخص منفرداً بل نتيجة افتقاره لأن يكون طرفاً في علاقة أو مجموعة علاقات وهو ما يعني أن الرضا عن العلاقات الاجتماعية وكثرتها بشكل إيجابي لها من الفوائد والمميزات الكثير مما يعود على الحالة النفسية والصحية للفرد وخاصة المسنين (كبار المواطنين) .وعليه يرتبط الشعور بالوحدة النفسية بكم وكيف العلاقات مع الآخرين فكلما نقص عدد الأصدقاء والمعارف وكلما كانت العلاقات هامشية غير مجدية أو قوية فهو دليل على الشعور بالوحدة النفسية أي إحساس الفرد أو المسن بأنه ليس على قرب نفسي من الآخرين ومن ثم الخبرة غير الإيجابية والحاجة للانتماء والصحة .

ما هي أهم أسباب الوحدة النفسية لدى كبار السن (كبار المواطنين)؟

1. يمكن أن يرجع السبب في الوحدة النفسية إلى عدة أسباب منها التالي :
2. عدم القدرة على كسب الأصدقاء أو قلة عددهم .
3. بعض صفات وخصائص الفرد الشخصية مثال / الخجل أو السلبية .
4. عدم الرضا عن البيئة المحيطة بالفرد .
5. التعرض للنبد والإهمال وصراع العلاقات الاجتماعية المؤلمة .
6. ضعف الصحة أو توقع الموت والتقاعد والشعور بالهامشية .
7. الانعزال العاطفي ويشير إلى إحساس الفرد بنقص مشاعر الود والحب والدفع مع الآخرين وكذلك الإحساس بالفجوة النفسية فيما بينهم . وهو ما يوضح مدي احتياج المسنين (كبار المواطنين) إلى الاهتمام الشديد بحالتهم النفسية وبمستوي الصحة النفسية لهم وهو ما يعتمد علي كيفية تعامل الأبناء والمقربين لهم ، وكذلك المجتمع وخاصة المؤسسات المعنية بهم والقائمة على توفير أفضل الخدمات لهم .

ما هي أهم عوامل التقدم الناجح أو الإيجابي في العمر ؟

1. هناك بعض العوامل والمتغيرات التي يمكن أن نتنبأ في إطارها بالتقدم الناجح بالعمر ومن أهمها :
2. التوقف عن التدخين ، وعدم استخدام الكحوليات .
3. ممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية .
4. أسلوب التعايش التكيفي و الإيجابي .
5. الوزن الصحي ، والصحة البدنية .
6. الاستقرار الزواجي ، ومستوي التعليم والوعي .
7. المشاركات المجتمعية الفعالة .
8. الرضا عن الحياة والاتجاه الإيجابي نحو الذات .
9. الكفاءة في الأدوار الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية الناجحة .
10. انخفاض معدل حدوث الأعراض والإعاقات المتصلة بها وتوفر مستوي جيد من الأداء الوظيفي العقلي والبدني والتفاعل الإيجابي مع الحياة . مما سبق نؤكد علي أن التقدم الناجح في العمر هو أن تضيفي على سنوات العمر مزيداً من الحياة الاجتماعية والصحة النفسية وليس البقاء على قيد الحياة لعدد أكبر من السنوات .

ما أبرز مظاهر النمو العقلي المصاحبة لمرحلة الشيخوخة ؟

1. ضعف القدرة على التركيز والانتباه وكثرة النسيان .
2. تأثر القدرة العقلية بالضعف العام للحواس .
3. بداية افتقاد التوازن العقلي .
4. التوظيف الكيفي للقدارات العلمية .
5. استمرار القدرة على التعلم مع بعض الضعف .

ما هي أهم أسباب الوحدة النفسية لدى كبار السن (كبار المواطنين)؟

- يشير العديد من العلماء والباحثين والمهتمين بقضايا المسنين ومشكلاتهم أنهم بحاجة إلى توفير رعاية متخصصة تساعدهم على التغلب على مشكلاتهم النفسية والاجتماعية والعيش في رضا وسعادة وعليه التعامل مع العديد من المشكلات بتغيير نمط حياتهم ومن هذه المشكلات :
 1. مشكلات عدم التقيد بالأنظمة الغذائية والدوائية .
 2. المشكلات المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية والشعور بالعزلة .
 3. مشكلات الاعتماد على الآخرين .
 4. مشكلات القلق والخوف .
 5. مشكلات عدم توفر الخدمات والبرامج المجتمعية وغيرها من المشكلات المرتبطة بمرحلة كبر السن.

ما طبيعة البرامج التي يجب العمل عليها لدعم كبار السن (كبار المواطنين) وتنمية أدوارهم مجتمعياً ؟

1. التدريب على أنشطة الحياة اليومية مثال / كيفية استخدام الهاتف والآلات و الأجهزة الحديثة والاهتمام بمظهرهم ونظافة المكان الذي يعيشون فيه .
2. برامج التدريب على المهارات الاجتماعية والمرتبطة بأساليب الاتصال الفاعلة ، وتكوين العلاقات المؤثرة مجتمعياً و اكتساب ثقتهم والتعبير الحر عن آرائهم وانفعالاتهم .
3. برامج احترام وتقدير الذات الذي يساعدهم في تعلم وفهم وإدراك الجوانب والسمات الإيجابية في الشخصية .
4. برامج العمل على تقوية الذاكرة والتي تركز على نقص المعلومات وضعف القدرة المكانية والعديد .
5. برامج العلاج المعرفي للاكتئاب والذي يتضمن العمل على الذات واحتياجاتها و البيئة والمستقبل .
6. هذا وقد تم الإشارة إلى أن آلية العمل الجماعي مع المسنين لدعم وتعزيز إمكاناتهم هي من أفضل الآليات التي تنمي من قدراتهم النفسية والاجتماعية للتكيف مع أوضاعهم المختلفة.

ماذا عن الدور الحقيقي للأخصائي الاجتماعي تجاه كبار السن (كبار المواطنين) ؟

- من أهم الأدوار التي لا بد أن يقوم بها الأخصائيون الاجتماعيون تجاه كبار السن ، هي مساعدتهم على استعادة ثقتهم في أنفسهم وقدراتهم ومهاراتهم وخبراتهم المختلفة و أنهم جزء لا يتجزأ من المجتمع لا يمكن للمجتمع الارتقاء بدونهم وبدون أدوارهم الفعالة من خلال إنجازاتهم واعتمادهم على النفس ، وعليه يقوم الأخصائيون بتغيير النظرة السلبية المشوهة عن كبار السن لدى بعض فئات المجتمع و أفرادها والتي تقوم على إلغاء أدوارهم أو التحجيم منها ومن أهميتها وهو ما يؤثر سلباً علي المسنين نفسياً ومجتمعياً .

كيف يتم التعامل مع المسن العنيد ؟

- هناك بعض المسنين المعاندين في تلقي النصائح أو التوجيهات أو طرق الرعاية من قبل المحيطين بهم ، وهو ما ينعكس بشكل غير مرغوب فيه على حالتهم الصحية والنفسية لعدم قدرة من حولهم وخاصة القائمين علي رعايتهم بالتعامل معهم والتفاعل فيما بينهم . ومن أهم أسباب حدوث ذلك هو شعورهم (كبار السن) بمزيج من المشاعر المختلطة التي تجمع بين اليأس والحزن وفقدان الاستقلالية وعدم الثقة في الذات وفي الآخرين هذا إضافة إلي إحساسهم بأن قبول الرعاية أو الدعم والمساعدة من قبل الآخرين يعني التخلي عن الخصوصية ومن ثم الشعور بالخوف والغضب كونه سيحتاج إلي مساعدة أو من إحساس الذنب كونه يصبح عبئاً على هؤلاء الآخرين من العائلة والأصدقاء أو غيرهم . وفي ذلك يمكن التعامل مع كبير السن العنيد في تلقي الرعاية من خلال التالي :
- 1. تحديد الخدمات ونوعية المساعدة التي سيحتاجها وبشكل دقيق والطرق الأفضل والتي تناسب وطبيعة خصائص كبير السن لتقديم الرعاية له .
- 2. اختيار الوقت والمكان المناسب لتقديم تلك الرعاية خاصة في وقت الشعور بالارتياح لدى كبير السن .
- 3. اختيار الأفراد الأكثر قرباً من كبار السن بمعنى أفضل الأكثر ارتباطاً بهم لتقديم الخدمات و أوجه الرعاية المختلفة .
- 4. عدم الاستسلام إذا رفض كبير السن تلقي الرعاية والمحاولة بأكثر الطرق الممكنة وهو ما يعكس مدى أهمية تقديم تلك الرعاية وفقاً وخصوصية المرحلة .

ما هي مشكلات التغيرات السيكولوجية لدى كبار السن ؟

- مع التقدم بالسن تحدث بعض التغيرات المرتبطة بالوظائف العقلية لدى كبار السن كضعف الذاكرة حيث تبقى ذاكرة البعيدة نشطة مع ضعف الذاكرة القريبة كما تظهر اضطرابات مزاجية منها العناد ، الحساسية ، الشعور بالوحدة ، القلق ، الشك وقلة الثقة بالآخرين ، كما تقل القدرة على التعلم والإنتاج والإبداع والإبتكار.

ما أهم أساليب تقديم الدعم والمساندة لكبار السن التي قد تساعدهم ؟

1. إظهار الاحترام مع مشاعر دافئة تجاه كبير السن بعيدة عن الشفقة.
2. إشعار المسن بقيمته في الحياة .
3. تجديد وتدعيم العلاقات لديهم من خلال التواصل مع أصدقائهم ومن يحبون .
4. تنمية البعد الروحي لديهم وتشجيعهم على العبادات والمناسك .
5. استشارته في أغلب الأمور.
6. توكيله ببعض المهام السهلة بحسب قدراته .
7. الاهتمام بتغذيتهم الصحية .
8. الأهتمام بتنمية كافة الجوانب النفسية والاجتماعية والصحية لكبير السن .
9. تنمية قيمة الذات لدى كبير السن .
10. تشجيعه على كتابة يومياته الشخصية لشغله وتنشيط القدرات العقلية .
11. إدخالهم في نقاشات وقضايا مختلفة لتنشيط القدرات العقلية لديهم .
12. الاستفادة من خبراتهم وتذكيرهم دائماً بالذكريات السعيدة .
13. تجاهل السلوكيات السلبية الصادرة منهم مع تجنب النقد لما يترتب عليه من آثار
14. سلبية عليهم وعلى صحتهم .
15. تشجيعهم على ممارسة الرياضة التي تناسبهم.

هل العصبية الزائدة والتغيرات السلوكية لدى بعض كبار السن (كبار المواطنين) دليل على الإصابة بمرض معين ؟

• يشير المركز الاتحادي الألماني للتوعية الصحية أن هناك بعض التغيرات السلوكية والتي إذا وجدت ولوحظت لدى بعض كبار السن مثال /العصبية الزائدة ، اللامبالاة ، العدوانية ، تعدي حدود اللباقة السلوكية دليل على الإصابة بالخرف الجبهي الصدغي والذي يحدث نتاج تلف الخلايا العصبية للفص الجبهي الصدغي للدماغ ، كما أن هذا المرض يختلف عن مرض الزهايمر ومن الأعراض المرتبطة أيضاً بهذا المرض مشاكل النطق واللغة والحديث المتكرر والمختصر وغير المفهوم أحياناً وكذلك اضطرابات الحركة والرعاش والتصلب أي بعض اضطرابات الحركة وعليه لا بد من استشارة الأطباء والمتخصصين حال ملاحظة تلك الأعراض لتخفيفها والتعامل معها من البداية

ما هي حقول المشكلات التي يجب مراعاتها عند التعامل مع كبار السن (كبار المواطنين) ؟

- أوضحت الكتابات والدراسات والأبحاث العلمية المختلفة أن هناك عدة أنماط وحقول لطبيعة المشكلات التي لا بد من مراعاتها عند التعامل مع كبار السن و إزاء التدخل لتحسين من أوضاعهم النفسية والاجتماعية وهي كالتالي :
- 1. آلية ونظام المساندة الاجتماعية وهي من الأمور الهامة عند التخطيط لعملية التدخل لعلاج المشكلات التي يعاني منها المسنون لارتباطها بأبعاد اجتماعية وكذلك نفسية متنوعة .
- 2. الموارد الاقتصادية حيث يتم تحديد مصادر الدخل ومقداره لتحقيق الاكتفاء الذاتي للمسن.
- 3. التاريخ التطوري العقلي ويعني أي مشكلات تتعلق بالقدرات العقلية والنفسية والسلوكية قد عاني منها المسن فهو غاية في الأهمية لنجاح الرعاية والتعامل معهم .
- 4. * السلوكيات التكيفية كالعدوان والعزلة والتهيج ونقص الشهية واضطرابات النوم والالتباس وغير ذلك .
- 5. الوضع الصحي العام عن طريق تحديد القدرات الفسيولوجية وحدودها وكذلك طبيعة الأدوية التي يتناولها المسن في الحاضر .
- 6. الأنشطة الاجتماعية والترويحية وتحديد نوعية هذه الأنشطة ومدى ملاءمتها لحالة المسن الصحية والجسمية .
- 7. المكان المفضل للمعيشة ومن ثم تحديد رغبة المسن في تفضيل مكان دون آخر للمعيشة والإقامة فيه .

ما هي أهم أعراض وخصائص مرحلة الشيخوخة ؟

- انطلاقاً من أن الشيخوخة تعد فترة من الحياة تتضمن تغيرات فسيولوجية ، وبيولوجية، ونفسية ، واجتماعية وكذلك عقلانية وهو ما يرتبط بعدد من العوامل والأسباب التي توضح أكثر خصائص تلك المرحلة ومنها :
- 1. التحولات الجسدية.
- 2. التغير في الكفاءة المناعية .
- 3. التغير في تركيب البروتينات وعمليات التمثيل الغذائي .
- 4. التغيرات الجسمية التي تحدث في هذه المرحلة غير قابلة للرجوع نتيجة التقدم في العمر وتستمر في التصاعد مع كبر السن .

ما طبيعة الأخطار التي قد يتعرض لها كبار السن ؟

1. العزلة الاجتماعية : إن ما قد يتعرض له المسن من عزل بفعل الأبناء إما من خلال العزل في غرفة داخل المنزل ، أو بأحد دور المسنين ، وهو ما يتسبب في كثير من المتاعب النفسية ومن ثم الاجتماعية والفسولوجية والضعف البدني والمعنوي العام لدى المسن هو ما يعرضه للخطر في كثير من الأحيان .
2. الإهمال : وهو ما يرتبط بالمتابعة وبالأحرى الملاحظة المتأخرة للحالة الصحية والنفسية للمسن وتعرضه للكثير من الأخطار و أهمها شعوره بالفردية أو الوحدة وتأثيراتها وانعكاساتها الضارة اجتماعياً .
3. الغفلة : وقد يحدث من خلال الانشغال عن رعاية المسن وتركه يعيش بمفرده وعليه قد يتعرض للعديد من الأساليب غير الآمنة في الحياة وكذلك الشعور بالقلق و الخوف .
4. السقوط من السلالم والأرضيات : حيث يتعرض المسن لأخطار كثيرة جراء السقوط من السلالم بسبب الضعف الجسدي وعدم التوازن في المشي أحياناً ، وهو ما يؤكد ضرورة ملازمة المسن و رعايته .

هل هناك إساءة توجه لكبار السن (كبار المواطنين) وماذا تعني الإساءة تحديداً ؟

- أشارت العديد من الدراسات إلى أنه ثمة إساءة أو كما يشير البعض عنف قد يوجه للمسنين أو كبار السن خاصة في المحيط الأسري وتعكس أضراراً متنوعة على المسن ، ولكن لا بد من الإشارة مبدئياً لمفهوم وماهية الإساءة الموجه للمسن والتي تعني „ سلوك متعمد أو غير متعمد ، ومتكرر أو غير متكرر ، حسب طبيعة هذا السلوك يقوم به القائم على رعاية المسن بمنزله أو بدور رعاية المسنين حيث يلحق بالمسن بعض أنماط الإساءة والتي تتمثل في : الإساءة النفسية ، البدنية ، الإهمال ، التعدي على الحقوق ، التخلي ، والإساءة النفسية والاجتماعية ...” . هذا إضافة إلى إنكار كل أو بعض حقوق المسن المختلفة كحقه في استخدام ممتلكاته الشخصية ، وحقه في أن يعامل بكرامة واحترام ، وحقه في التصرف بأمواله ، وكذلك في الترفيه والتنزه وممارسة الأنشطة الاجتماعية والمشاركات الفعالة .

ما طبيعة التحديات التي تواجه كبار السن (كبار المواطنين) وكيف يتم معالجتها ؟

1. هناك عدد من التحديات التي تواجه المسنين قد أوضحتها المبادئ الأساسية للإعلان العالمي لحقوق الإنسان فيما يتعلق بمواد حقوق المسنين وهي :
2. حق المسن في الحماية من قبيل ما تتسم به تلك المرحلة من ضعف وسرعة في التعرض للإيذاء النفسي والجسدي ومن ثم ضرورة ضمان حقهم في الحماية من الأذى الجسدي والعاطفي النفسي .
3. الحق في المشاركة الفاعلة مجتمعياً على كافة المستويات وخاصة الاقتصادية ، الاجتماعية ، السياسية ، والتطوعية .
4. الحق في المساواة وعدم التمييز على أساس السن .
5. ومن الحلول المقترحة للتعامل مع هذه التحديات ومعالجتها ما يلي :
6. * العمل على توفير مصدر دخل ثابت وكافي للمسنين لتحقيق الأمان المعيشي والاجتماعي الذي تتطلبه طبيعة المرحلة العمرية عن طريق نظام التقاعد ، قانون الضمان الاجتماعي وغير ذلك .
7. المحافظة على تضامن وترابط وتفاعل الأجيال من منطلق أن التواصل الأسري والعائلي الركيزة الأساسية للشعور بالأمان والاطمئنان والدعم النفسي .
8. توفير الرعاية طويلة المدى لكبار السن .
9. معالجة العزلة الاجتماعية والنفسية والتمييز ضد كبار السن .
10. تمكين المسنين ودمجهم في المجتمع ومشاركتهم في عملية اتخاذ القرار وتحقيق الاستقلالية الاقتصادية لهم بما يمتلكونه من مؤهلات ومهارات وخبرات مختلفة ومتنوعة .
11. دعم الأسر التي ترضى المسنين وتشجيعهم على العناية بهم وتقديم كافة المساعدات التي يحتاجونها .
12. العمل على تبني بعض المفاهيم الداعمة لكبار السن مثال / الشيخوخة المنتجة أو الإيجابية .

كيف يمكننا تحقيق جودة في الحياة لكبار السن (كبار المواطنين) ؟

1. بداية لا بد من الإشارة إلى أن مفهوم الرضا عن الحياة والوصول لتلك المرحلة تعتبر المستوى الأعلى لجودة الحياة أو الجودة الإيجابية في الحياة وللوصول إليها لا بد من توافر عدة عوامل منها التالي :
2. نمط الشخصية وتقدير الذات و إشباع الاحتياجات الأساسية .
3. الشعور بالأمان والأطمئنان والحماية والدعم والمساندة .
4. درجة رضا الفرد الذاتية بأمور حياته وتقديره واحترامه واحترام كافة خصوصياته .
5. مصادر الدخل والبيئة المحيطة و التعليم والثقافة

ما طبيعة العوامل التي قد ترتبط بالعنف الأسري الذي قد يوجه لكبار السن (كبار المواطنين) ؟

1. بينت العديد من الدراسات والأبحاث أن هناك عدة عوامل قد تكون مسئولة في بعض المجتمعات عن تعرض المسنين (كبار المواطنين) للعنف الأسري ومنها :
2. المستوى التعليمي وتأثيره حيث يشار إلى أن المسنين الأقل تعليماً أكثر عرضه للعنف الأسري بكل أبعاده بينما لا يحدث ذلك في حالة المسنين المستمرين في عملهم وممن لديهم نشاطاتهم الاجتماعية المختلفة .
3. عدم الوعي والجهل بأمور الحياة التي من شأنها تحقيق الأمان والاستقرار الاجتماعي وتقدير الذات .
4. تدني الوعي لدى القائمين على رعاية المسنين بكيفية التعامل معهم ورعايتهم بديناً ، ونفسياً ، واجتماعياً و تأصيل احترام كبار السن من قبل كافة مؤسسات المجتمع المختلفة .

ما هي أهم المشكلات الاجتماعية التي يعاني منها كبار السن في محيطهم الأسري ؟

• أوضحت بعض الدراسات العلمية أن هناك بعض المشكلات الاجتماعية المرتبطة بطبيعة العلاقة بين المسن وزوجته في المحيط الأسري ويتردد من قبل البعض بعض العبارات التي توجي بذلك ومنها :

1. كثرة خلافاتي الزوجية بعد كبر سني والتقدم في العمر .

2. لا أستطيع التفاهم مع زوجي .

3. تخالفني زوجي في كثير من الآراء .

4. أشعر بأنني عبء علي زوجي .

5. ساءت علاقتي بزوجي بعد التقاعد .

• وعليه لا بد من معالجة كافة المشكلات الاجتماعية التي قد تظهر وترتبط بطبيعة العلاقات الزوجية للمسنين والاهتمام بذلك من قبل مراكز رعاية المسنين والقائمين علي معالجة تلك النوعية من المشكلات لما لها من تأثيرات نفسية خطيرة .هذا من ناحية .

• ومن ناحية أخرى فهناك من المشكلات ما يرتبط بطبيعة العلاقة مع الأبناء ومن العبارات التي أوضحتها الدراسات العلمية المعنية بذلك والتي تشير إلي أنه ثمة مشكلات اجتماعية ترتبط بذلك ما يلي :

1. لا أحد من أبنائي يهتم بي ويمنحي قدر من العناية والرعاية .

2. أولادي لا يقدرّون ما فعلته من أجلهم ويهملونني .

3. كثرت خلافاتي مع أبنائي خاصة بعد التقاعد .

4. لا يقتنع أبنائي بأرائي ولا يأخذون بنصائحي هم ولا يشاركونني في حل مشاكلهم .

5. أشعر بأنني عبء علي أبنائي ولا يتقبلوني لأني ضعيف .

6. لا أحد من أبنائي يهتم بحالي النفسية ولا أحد يصطحبني للتنزه ودائماً منشغلين عني .

7. مما سبق نجد أن المسن يحتاج إلي الأتي ليعيش حياة مستقرة وصحية علي كافة الأصعدة والمستويات :

8. الإيجابية علي مستوي العلاقات الزوجية .

9. العلاقات القائمة علي التقبل والحب والتفاهم مع الأبناء.

10. تفعيل العلاقات مع الأقارب .

11. وجود علاقات مستمرة ونشطة مع الزملاء والأصدقاء .

12. استثمار أوقات فراغ المسن بالكيفية الصحية الإيجابية .

ما أهم بنود المساعدات الطبية التي قد يحتاجها كبار السن والتي يجب أن نعيها بشكل مبدئي ؟

- هناك بعض الأمور الطبية الخاصة بكبار السن التي لا بد من الوعي بها بشكل مبدئي من قبل المقربين منه ومنها :
- 1. احتياجه إلى الكشف الطبي الدوري .
- 2. تحديد المستشفيات الأكثر ملاءمة لرعاية المسنين وفقاً وطبيعة الحالة المرضية للمسن.
- 3. الوعي بكيفية التعامل مع بعض الأمراض بشكل مبدئي وخاصة وقت الطوارئ .
- 4. العلم والوعي بالجهات التي تقدم خدمات متنوعة لرعاية المسن وخاصة على المستوى الصحي
- 5. ما إذا كان المسن في حاجة إلى التمريض منزلياً .

ما هو الاكتئاب وما أكثر أعراضه شيوعاً بين كبار السن (كبار المواطنين) ؟

1. الاكتئاب هو الشعور بالحزن الشديد وعدم الرغبة في أي مشاركة حيث الشعور باليأس الشديد والتشاؤم وعدم السعادة والتمحور حول الذات وعدم الأمل والنقصان في النشاط العقلي والبدني. ومن أهم أعراضه بالنسبة لكبار السن ما يلي :



2. يفقد المسن المكتئب ذاته وأهميتها وتقديرها .
3. سوء الحالة الصحية للمسن وتنتابه الأمراض .
4. عدم السعادة والشعور بالوحدة و الأسى .
5. الشعور بالعجز وعدم الرغبة في التواصل والتفاعل الاجتماعي .
6. فقدان القدرة على اتخاذ القرارات .
7. فقدان الشهية للطعام .
8. فقدان الدافعية وزيادة درجة العدوانية الموجه نحو الذات .
9. تبلد المشاعر والشعور بالذنب .

هل ترتبط الاضطرابات في المهارات الاجتماعية بمرحلة التقاعد لدي كبار السن (كبار المواطنين) ؟

• تعتبر المهارات الاجتماعية من الأدوار الهامة التي يجب أن يهتم بها الأفراد من خلال كونها الآلية الأساسية التي تفعل من علاقة الفرد بالآخرين والمحيطين به كما تمكنه من القدرات التي يمكن في إطارها التعامل مع المشكلات المختلفة وهو ما يعكس مستوى جيد من الصحة النفسية ودرجة ايجابية من التكيف الاجتماعي والتوافق مع البيئة المحيطة ، وقد أوضحت الدراسات والأدبيات المختلفة أن قصور تلك المهارات الاجتماعية لدى المسن بفعل التقاعد هو ما يعكس الاضطرابات السلوكية والوجدانية والاكتئاب والعدوانية والعزلة الاجتماعية وكل ما من شأنه التأثير سلباً على المسن وحياته الاجتماعية وذلك من منطلق ما تشير إليه المهارات الاجتماعية من قدرة الفرد على التعبير الانفعالي الاجتماعي واستقبال انفعالات الآخرين وتفسيرها والمهارة في ضبط وتنظيم التعبيرات والانفعالات المختلفة حيث يستدل على تلك الانفعالات من السلوك الظاهر في شتى المواقف السلوكية الاجتماعية التي يقع فيها الفرد كما تشمل تلك المهارات الخبرة والكفاءة في أداء النشاطات الاجتماعية وعليه على المؤسسات دعم وتعزيز كبار السن خاصة عقب التقاعد ومتابعة الظروف الاجتماعية والنفسية للمسن خلال هذه المرحلة .

هل يصل النمو المعرفي إلى قمته ونهاية تقدمه مع الرشد المبكر ؟

• هناك العديد من الدراسات البحثية التي تؤكد أن معظم القدرات العقلية للفرد تستمر في النمو والتقدم بعد الرشد المبكر وخاصة التي يتم العمل على تطويرها وتحسينها بالتعلم وتراكم الخبرة وعلى رأسها النشاط اللغوي والسلوك الاجتماعي وفي إطار سيكولوجية المسنين فإن تدهور المستوي المعرفي لديهم ليس حتمياً وعلى وجه التحديد في مرحلة الشيخوخة السوية وهو ما يؤكد تحقق الفروض القائلة بأن التقدم في السن لا يؤثر كثيراً في الأفراد الأعلى قدرة و أكثر كفاءة وهو ما يرتبط بطبيعة المستوي التعليمي فالأشخاص الأفضل تعليماً ووعياً هم الأقل تدهوراً معرفياً في مرحلة الشيخوخة .

هل من الممكن أن يكون كبير السن من أصحاب الإنجازات ؟

• لا يقتصر الإنجاز على مرحلة دون أخرى من مراحل العمر وعليه من الممكن أن يكون المسن من أصحاب الإنجازات ولكن في إطار ما يتمتع به من سمات ، وخصائص ، ودعم ومستوى رعاية من قبل المحيطين به وقد أشار سكائي 1977 من خلال نموذج صاغه حيث اقترح فيه أربعة أنماط من الإنجاز في مراحل العمر المختلفة كالتالي :

1. * الإنجاز من خلال الاكتساب ويميز مرحلة الطفولة وكذلك مرحلة المراهقة ويتم في وجود بيئة داعمة حامية وواقية لأفرادها .
2. * الإنجاز من خلال إحراز الممكن والمحتمل حدوثه من خلال بيئة أقل حماية ووقاية وهذه المرحلة ترتبط بالرشد المبكر .
3. * الإنجاز من خلال المسؤولية في مرحلة وسط العمر .
4. * الإنجاز من خلال إعادة التكامل في مرحلة الشيخوخة وهو التكامل بين القدرات العقلية وبين مستويات الرعاية والاهتمام والحماية المختلفة التي لا بد من أن نوليها للمسنين .

ما خصائص تفكير كبار السن (كبار المواطنين) ؟

- من أهم خصائص التفكير لدى المسنين وفقاً وما أشارت إليه الأدبيات المختلفة والدراسات ما يلي :
 1. يتسم التفكير لديهم بالنسبية فهم أكثر تقبلاً لوجود أنساق معرفية متعارضة وينشأ ذلك جزئياً لديهم من خلال العالم الاجتماعي المحيط والذي يشمل أدواراً اجتماعية مختلفة ومتنوعة ومتناقضة .
 2. درك الراشدون أن التناقض هو من أهم خصائص الواقع الحقيقي كما أنهم يعلمون أن تكيفهم يتحقق في إطار هذه التناقضات من خلال معاشية تلك التناقضات ومن خلال النشاط الإبداعي لهم .
 3. يسعى تفكير الراشدين أو كبار السن إلي إحداث التكامل والتركيب بين جوانب المعرفة المتعارضة أو المتناقضة .

هل تؤثر العوامل الثقافية علي طبيعة تفكير كبار السن (كبار المواطنين) ؟

- نعم هناك علاقة قوية بين العوامل الثقافية وبين طبيعة تفكير المسن وتتمثل هذه العوامل في الآتي:
 1. منظومة التعليم التي تعرض لها المسن في مراحل عمره المختلفة وطبيعة القدرات العقلية التي يتصف بها وهو ما يؤكد أنه ثمة فروق بين المتعلمين والأُميين من المسنين في أنماط التفكير ومستوى الإبداع وإدارة الحياة .
 2. درجة التقدم الثقافي في المجتمع وما يرتبط به من مهارات تتصل بالنشاط العقلي .
 3. الرصيد المعرفي للمسن نتاج لخبراته التعليمية المختلفة ومن ثم دورها في توفير الفرص المتنوعة لتوظيفها في الترتي لنوعية وظروف الحياة .

هل يمكن لكبار السن (كبار المواطنين) أن يكونوا مبدعين ؟

• يؤكد علم نفس النمو على أنه وعلى العكس مما يقال حول إبداع المسنين حيث كان الرأي السائد هو أن تدهور الإبداع مع تقدم السن إلا أن البحوث الحديثة أوضحت لنا التالي :

1. قد يتحسن الإبداع كمياً وكيفياً مع التقدم في العمر وهو ما يرتبط بالتححرر من بعض الالتزامات الروتينية وتوافر الوقت وهو العامل الرئيس في الإبداع مع الحرية والتعلم المستمر وما يلزم من مهارات ودعم نفسي ومادي .

2. أن الإعاقة المفترض حدوثها نتيجة التقدم في السن ظهر أنها غير مرتبطة بكبر السن كما أن المسنين يستطيعون التغلب عليها بمزيد من الإبداع وهو ما أثبتته بعض الدراسات.

3. أن إبداع المسنين موجه بالحكمة حيث أن الشيخوخة المبدعة تعتبر „ تاج النمو الإنساني „ كما تشير لها الأدبيات المختلفة ، ومن ثم لا بد من تنمية واستثارة الإبداع لدى المسنين كما أن الحكمة هنا يقصد بها المكون الذي يتضمن الخبرة والتكامل العقلي والتعاطف والتفهم ورشد القرار واللف واللف والصبر وجميعها من خصائص التقدم في السن بحكم ما تراكم لديهم من مخزون معرفي موجه للعديد من الأمور .

على الرغم من الصورة الإيجابية للإبداع عند كبار السن إلا أن الواقع يختلف ، لماذا ؟

• يمكن أن نستعرض مجموعة أسباب لتوضيح ذلك كما يلي :

1. ضعف القوة الجسمية والحسية والصحية والإدراكية لذلك يرتبط الإبداع بأن تكون الشيخوخة سوية .
2. العجز عن ملاحقة التطور في المجال المعرفي والاكتفاء بتمجيد الماضي وأحداثه المختلفة وما تم إنجازه به .
3. عدم الاندماج في بيئة عقلية نشطة وثرية ومثيرة للاهتمام ناجمة عن العزلة الاختيارية أو الإجبارية .
4. ضغوط الحياة اليومية (المالية والأسرية) لمن لم يتحرر من بعض الالتزامات والروتين الحياتي في بعض الأمور .
5. تغير الاهتمامات والدوافع مما يحول المبدع المسن بعيداً عن مقتضيات الإبداع .

ما هي طبيعة البرامج والخدمات التي يجب توعية القائمين على رعاية كبار السن بها ؟

- من أهم القضايا المطروحة لتحسين أوضاع كبار السن (كبار المواطنين) بالمجتمع ، هو أن يتم التعريف والتوعية بطبيعة ونوعية وكيفية البرامج والخدمات التي يجب تقديمها لهذه الفئة لتوفير أفضل درجة ممكنة من الارتياح والتكيف الاجتماعي والنفسي لها وهي كالتالي :
1. برامج الرعاية الصحية : وتهدف إلي تعزيز الخدمات الطبية بالبرامج الصحية والاجتماعية ومنها برامج الصحة النفسية والكشف الدورى علي المسن والتعرف علي احتياجاته النفسية بشكل دائم .
 2. برامج الرعاية الاجتماعية : وتتضمن مجموعة من الأنشطة المرغوبة لدي المسنين وتفعل من المهارات التواصلية الاجتماعية التي تدعم التكيف والاندماج الاجتماعي للمسن
 3. برامج الرعاية الترويحية والثقافية : وذلك من خلال برامج شغل وإدارة وقت فراغ المسنين بطريقة إيجابية فعالة .
 4. برامج الرعاية النفسية : من خلال الاهتمام بالصحة النفسية والمعنوية للمسن بتوفير الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين المعنين بذلك .
 5. برامج الرعاية الدينية : وتتضمن البرامج والأنشطة التوعوية القائمة علي تنمية الوازع الديني لدي المسنين خاصة وما يتعلق بكافة الأفكار السلبية التي قد تتولد لدي بعضهم عن الموت وغير ذلك فالدين هو الداعم القوي لهم لمسيرة الحياة ودعمهم نفسياً .

المصادر والمراجع (العربية)

- فهمي ، محمد.(2012). الرعاية الاجتماعية والنفسية للمسنين .دار الكتب والوثائق القومية . مصر .
- ملحم، سامي.(2014). الإرشاد النفسي : عبر مراحل العمر . دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع .عمان.
- عبد الحميد،ميرفت ؛ الصفي ، اسماعيل .(2007). التدين وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من المسنين . ماجستير . كلية الدراسات الانسانية . جامعة الأزهر . مصر .
- ابراهيم ، احمد عبد الفتاح .(2009) . فاعلية برنامج إرشادي لتحسين بعض مؤشرات جودة الحياة لدى عينة من المسنين . دكتوراه . صحة نفسية . كلية التربية . جامعة الأزهر .مصر .
- عبد الحميد ، محمد نبيل .(2012). العلاقات الأسرية للمسنين وعلاقتها بتوافقهم النفسي . الدار الفنية للنشر والتوزيع . القاهرة . مصر .
- فهمي ، محمد سيد .(2003). رعاية المسنين . دار الوفاء . الإسكندرية . مصر .
- شادلي، عبد الحميد.(2006). التوافق النفسي للمسنين.رسالة ماجستير . كلية الآداب . جامعة القاهرة . مصر .
- سليمان،سناء محمد. (2008). مرحلة الشيخوخة وحياة المسنين . عالم الكتب . القاهرة . مصر .
- العدل، عادل محمد محمود .(2001) . . فاعلية التوافق وإشباع الحاجات النفسية في نقصان الشعور بالاغتراب لدى المسنين، بحث مقدم المؤتمر الإقليمي العربي الثاني نحو شيخوخة أكثر سعادة -5 0 مايو 20001 م.
- عبداللطيف، رشاد احمد .(2001). مهارات العمل الاجتماعي مع المسنين، جامعة حلوان ، القاهرة مصر.
- الحلو، بثينة منصور. (2011). قلق الموت لدى كل من الشيوخ والشباب. مجلة كلية الآداب. (95) . جامعة القاهرة . مصر .
- تفاحة، جمال السيد (2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين . مجلة كلية التربية . جامعة الاسكندرية. 19 (3 - أ).
- معمريه، بشير ؛ عبد الحميد ، خزار. (2009) ، الاضطرابات الجسمية و النفسية لدى المسنين ، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية ، العدد23 .

المصادر والمراجع (الأجنبية)

- Annalies Barrel,: The nutritional needs for older People, in emergency situations west land Nairobi Kenya, Hel Page Africa Regional Development center,2000.
- Mitchell, L. width Judith and Byan Kemp: Quality of life in assisted living homes, journal of gerontology, vol.(55), N.(2), 2000.
- Tesch- Rom Re, Motel. Kingebilel Vonkond to witz, H, importance of family for quality of life of the elderly in a social and cultural comparison, 2002.
- Leek J. Model construction on quality of family care giving in the elderly ,2002.
- Ajdukovic, Marina; ogresta, Jalena; Rusac, SilviaApr(2009): Family violence and health among elderly in Croatia, journal of Aggression, Maltreatment and trauma. Vol. 18 (3).
- Anetezberger. G(1998): Psychological Abuse and Neglect across cultural ta older Americans, understanding and combating elder abuse in minority communities , N Y, Archstone Founaations .
- Beaulauner, Richard L ; seff , laura R; Newman, Frederick; Dounlop, Burton (2005): Internal Barrievs to help seeking for middle -Aged and older woman who experience in timate partner violence. Journal of Elder Abuse and neglect. vol . 17(3).
- Ferreira, monica; ltn dgren, pat. (2008): Elder abuse and neglect in south Africa: Acase of marginalization, disrespect, exploitation and violence. Journal of Elder Abuse and neglect. vol.20(2).

روابط إلكترونية هامة

- <https://u.ae/ar-ae/information-and-services/social-affairs/senior-emiratis>



المؤسسات الأسرية والنفسية الخاصة بالأسرة

المؤسسات الأسرية والنفسية الخاصة بالأسرة

المؤسسات النفسية :

- مستشفى عبيدالله لعلاج كبار المواطنين (قسم الصحة النفسية) حكومي - النخيل .
- مستشفى رأس الخيمة (العيادة النفسية) خاص - القصيدات .
- مركز كامبريدج للاستشارات الأسرية والتدريب (جلسات علاج نفسي) خاص - الكورنيش .

المؤسسات الأسرية الاجتماعية :

- محكمة الأسرة (حكومة رأس الخيمة) - دфан .
- مركز الدعم الاجتماعي التابع (وزارة الداخلية) - (فض المنازعات الأسرية - التدخل في الحالات التي تتعرض للعنف بكافة أنواعه - المشكلات الزوجية الخاصة التي تحتاج تدخل من جهة شرطة وقانونية - الأطفال المتعرضين للإساءة بكافة أشكالها - الابتزاز الإلكتروني) - الجزيرة الحمراء .
- مركز أمان لإيواء النساء والأطفال (حكومة رأس الخيمة) - الخدمات المقدمة للدعم النفسي والاجتماعي وحماية الضحايا من العنف والإتجار بالبشر - الظيت .
- مركز كامبريدج للاستشارات الأسرية والتدريب (استشارات أسرية - تأهيل المقلبين على الزواج - ارشاد أسري) خاص - الكورنيش .
- جمعية الإمارات للتنمية الاجتماعية . (مركز جمعية الإمارات للاستشارات الأسرية) جمعية ذات نفع عام - الظيت .

المؤسسات التربوية الخاص بتأهيل أصحاب الهمم :

- إدارة التدريب (مركز الدعم للتربية الخاصة) حكومي تابع لمؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي الخدمات المقدمة : أخصائي نفسي - أخصائي تربية خاصة وأخصائي نطق - أخصائي لغة إشارة - وأخصائي إعاقة بصرية - رأس الخيمة .
- مرشد طلابي (أخصائي اجتماعي) في جميع المدارس الحكومية .
- مركز رأس الخيمة للتوحد (مؤسسة الشيخ سعود بن صقر التعليمية الخيرية) - سيح الغب .
- مركز رأس الخيمة لرعاية وتأهيل أصحاب الهمم - حكومي تابع لوزارة تنمية المجتمع - الجويس .
- المركز التخصصي لأصحاب الهمم رأس الخيمة (خاص) - الخدمات المقدمة : العلاج الوظيفي - جلسات نطق - سيح الحديثة (علاج النطق - العلاج الوظيفي والحسي - المهارات الحياتية - المهارات الأكاديمية - تعديل السلوك - التربية البدنية - الدمج الاجتماعي - التأهيل والتدريب المهني) .
- مركز أمان لتأهيل ذوي الإعاقة - الظيت الجنوبي (خاص) مركز رعاية نهائية يقدم الخدمات التعليمية لذوي الاحتياجات الخاصة وخدمات علاج النطق والعلاج الوظيفي والتربية الخاصة وتعديل السلوك .
- مركز التواصل لعلاج عيوب النطق والكلام - إعادة تأهيل وجلسات علاجية وجلسة تقييم وتشخيص خاص - دفن الخور .
- مركز أبنائنا لمعالجة عيوب النطق والكلام - خاص - دفن الخور .
- مركز كلمات لعلاج النطق واللغة لإعادة التأهيل - خاص - رأس الخيمة .



مركز
جمعية الإمارات
للاستشارات الأسرية

هل تعاني من مشكلة
في محيطك الأسري
ولستطيع التعامل معها؟

نستمع لكم عبر مركز جمعية
الإمارات للاستشارات الأسرية

مع نخبة من ذوي الاختصاص
والمستشارين الأسريين

07 2351 351 | 056 793 7671