

Share-Net

منصة المعرفة
للصحة الجنسية والإنجابية - الأردن



دليل الوالدين

في الصحة الجنسية والإنجابية
لأبنائهم اليافعين والياфعات
سؤال و جواب



2023

لجنة إعداد الدليل :

المستشارون

دكتوراه علم نفس تربوي- أخصائي نفسي مرخص - خبير تربوي ,
عضو الفريق الوطني ل SHIRIM
طبيبة نسائية - خبيرة وطنية مستقلة في مجال الصحة الجنسية
والإنجابية- عضو الفريق ل SHIRIM
دكتوراه إرشاد نفسي وتربوي - رئيسة قسم الإرشاد النفسي / جامعة
فيلادلفيا - أخصائية نفسية مرخصة - (عيادة خاصة)
ماجستير إرشاد نفسي وتربوي - أخصائي نفسي مرخص - خبير تربوي
معتد - رئيس قسم الإرشاد مديرية قصبة عمان سابقا.

د . سمير أبو مغلي

د. منال التهموني

د. لينه عاشور

أ. سهيل شواقفة

اللجنة الفنية للمجلس وشير-نت الاردن

امين عام المجلس الأعلى للسكان، رئيس اللجنة التوجيهية لشيرنت
الاردن.

مساعد الامين العام للمجلس الاعلى للسكان

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

مدير فني وباحث رئيس، عضو الفريق الوطني ل SHIRIM

مدير وحدة الاعلام والاتصال

باحثة، عضو الفريق الوطني ل SHIRIM

باحثة

عطوفة أ.د عيسى المصاروة

السيدة رانيا العبادي

السيد علي المطلق

السيد غالب العزة

الانسة عفاف الحديد

الانسة ورود البطوش

الانسة رزان العزة

وزارة الصحة	د. أريج مصباح حجاوي
وزارة الصحة	د. عكرمة فواز أبو سليم
وزارة التربية والتعليم	د. زبيدة حسن أبو شويمة
وزارة التربية والتعليم	إيمان أحمد القيسي
وزارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية	د. زينب داود العبوس
وزارة الشباب	السيد منذر عبد الرحيم كراجة
المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة	السيدة غدير الحارس
الجامعة الأردنية	د. هالة أحمد بوادي
معهد العناية بصحة الأسرة	د. إبراهيم سعيد عقل
الجمعية الملكية للتوعية الصحية	السيد بلال الرازم
المجلس الوطني لشؤون الأسرة	الانسة عبير محمد الحقس
مؤسسة انقاذ الطفل	الانسة إسراء أحمد أبو جاموس
مركز المعلومات والبحوث	هلا محمود أبو طالب
مكتب استشارات نفسية	السيدة سنا السالم
مؤسسة التردد للاخراج الفني	أحمد طراونة
مشرف الشباب متطوع	السيد همام أبو عوض
والدة	السيدة إنتصار إبراهيم البدري
يافعة	الانسة جود أحمد الخطيب
يافعة	الانسة ياسمين رائق عبيد
يافع	السيد أحمد سمير
يافع	السيد محمد سمير
يافع	السيد محمد عباس

الفهرس



الصفحة

الرقم

2

لجنة اعداد الدليل

1

4

تمهيد

2

6

لمن هذا الدليل

3

6

الهدف من الدليل

4

7

منهجية إعداد الدليل

5

8

كيفية استخدام الدليل

6

8

مفاهيم عامة لغايات استخدام الدليل

7

10

إرشادات عامة للحوار والإجابة عن أسئلة اليافعين والياfeعات

8

12

أسئلة اليافعين والياfeعات الأكثر تكراراً التي وردت في الاستبانة الموزعة على عينة منهم.

9

14

أجوبة الأسئلة المتعلقة بالصحة العامة والإنجابية

11

31

أجوبة الأسئلة المتعلقة بمعرفة الذات

12

41

أجوبة الأسئلة المتعلقة بالعلاقة مع الآخر (الأسرة والمجتمع)

13

61

المراجع

14

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

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

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

• شكوى الشباب من نقص الحوار الأسري في المواضيع المتعلقة بهذه المرحلة، واعتمادهم على الأقران أو شبكات التواصل الاجتماعي، فمن وجهة نظرهم أن أبرز احتياجاتهم هو رفع وعي الأهل من خلال الحملات التوعوية والاتصال المجتمعي حول مفهوم الصحة الإنجابية ومكوناتها ليسهل عليهم تناول هذه المعلومات مع الأبناء وكسب ثقتهم وتفهم احتياجاتهم⁽¹⁸⁾.

• تأكيد الشباب على أن هناك حاجة إلى تأهيل الآباء للحديث مع الأبناء الذكور حول التغيرات الجسدية المصاحبة لسن المراهقة⁽¹⁹⁾.

• شكوى مقدمي الخدمات أن أغلب برامج التوعية لم تستطع استقطاب وإشراك الأهل في برامج التوعية حول الصحة الجنسية والإنجابية للشباب والمراهقين، وأن أبرز التحديات التي تواجههم في تقديم برامج التوعية للشباب والمراهقين بما يتعلق بالأهل؛ كانت قلة وعي الوالدين بأهمية قضايا الصحة الجنسية والإنجابية، وصعوبة استهدافهم والوصول إليهم، وبالذات الآباء لعدم اهتمامهم بالمشاركة بهذه البرامج، مما خلق فجوة معرفية بين الأهل والشباب⁽²⁰⁾.

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



إن اهتمامكم بالإجابة عن أسئلة أبنائكم اليافعين يساعدهم على النمو الصحي والنفسي السليم ويمكنكم كأ أسرة من التعاون معا للوصول بأبنائكم إلى مرحلة رشد آمنة وسوية.

لمن هذا الدليل

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

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

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

الهدف من الدليل :

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

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



- ضمن مشروع تطبيق نموذج التحسين السريع (SHIRIM)، شكل شير-نت الأردن فريقاً وطنياً تضمن 23 عضواً من الفئة المستهدفة (الوالدين والياfecين) وخبراء محليين من مختلف التخصصات ذات العلاقة، لتطوير حزمة التغيير في تناول موضوع تحسين معلومات الوالدين وأبنائهم الياfecين والياfecات حول الصحة الجنسية والإنجابية، وترجمة المعرفة لديهم في هذا المجال لاستخدامها في تغيير الممارسات المتعلقة برفع الوعي للآباء والأمهات بمعلومات الصحة الجنسية والإنجابية التي يحتاجها أبنائهم الياfecون والياfecات وتعزيز التواصل بين الوالدين وأبنائهم، استجابة إلى نتائج الدراسات التي تمت الإشارة إليها سابقاً.
- تم عقد ثلاث ورش للفريق المحلي المشكل، ومراجعة حزمة التغيير التي أعدها الفريق الرئيسي من سكرتارية شير-نت الأردن لإحداث التغيير المطلوب في المشكلة الرئيسية.
- تم الاتفاق على تطبيق استبانته من سؤال واحد يوجه لعينة من الياfecين والياfecات، يطلب منهم فيها وضع عشر أسئلة تتعلق بصحتهم ونموهم في المرحلة التي يمرون بها (المراهقة) ويترددون في طرحها على ذويهم.
- تم توزيع الاستبانة بالتعاون مع الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية، ومعهد العناية بصحة الأسرة وجمعية المراكز الإسلامية الخيرية، ومؤسسة إنقاذ الطفل، وذلك من خلال مراكزهم المنتشرة في المحافظات التي تنفذ برامج لليافعين والياfecات.
- تم جمع ردود (164 يافع و277 يافعة) من عشر محافظات شملت مخيمات للاجئين، كما هو مبين بالشكل (1).
- تم تحديد الشروط المرجعية لإعداد الدليل وشرحها للفريق المحلي، وقد دعت لجنة العطاءات إلى التقدم بعروض فنية ومالية لإعداد الدليل.



- تقدمت ثلاث مجموعات من الفريق المحلي لإعداد الدليل، تم اختيار مجموعة منهم بناء على تقييم العروض الفنية والمالية لهم.
- درست مجموعة الخبراء من الفريق المحلي الاستبانات، وصنفت الأسئلة حسب مواضيع رئيسية ورصدت تكرارات الأسئلة.
- وضعت مجموعة الخبراء الإجابة عن الأسئلة الأكثر تكراراً.
- عرض الدليل على فنيين من المجلس الأعلى للسكان والفريق الرئيسي في شير-نت الأردن والفريق المحلي للمراجعة، حيث قدموا ملاحظاتهم لفريق الخبراء.



كيفية استخدام الدليل

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

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



مفاهيم عامة لغايات استخدام الدليل

■ اليافعون/اليافعات (المراهقون والمراهقات)

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

■ صحة اليافعين / اليافعات

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

الحق في الصحة

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

صحة المراهقين

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

■ الصحة الإيجابية:

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

وللحفاظ على الصحة الجنسية والإيجابية، يحتاج الإنسان إلى الوصول إلى معلومات دقيقة ووسائل آمنة وفعالة (5)

■ الصحة النفسية لليافعين / اليافعات

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



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

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

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

صحة المراهقين النفسية

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

إرشادات عامة

للحوار والإجابة عن أسئلة اليافعين واليافعات



عند إجابتكم عن أسئلة ابنائكم اليافعين / اليافعات نرجو منكم مراعاة مايلي:

- ← الاستعداد الجيد للأسئلة: قد تبدو أسئلة اليافع/ اليافعة مفاجئة جدا وأحيانا مزعجة، لكن الاستعداد الجيد والبحث عن طرائق مناسبة للإجابة على تساؤلاتهم وبناء علاقة قوية معهم في مراحل عمرهم المختلفة ستسهل الأمر وتجعلكم جاهزين دوما للتعامل مع مثل هذه المواقف.
- ← إيجاد مساحة تواصل: لا بد للتمهيد لهم منذ بداية الطريق بجعل مساحة الحوار أكثر انفتاحا، فهذا سيساعدهم كثيرا كلما أصبحوا أكثر نضجا أن يشعروا بالأمان والثقة في أن يسألوا عن أي موضوع يشغل بالهم كالجنس والبلوغ وغيرها وهم على ثقة بأنهم سيجدون الجواب الصادق عندكم.
- ← سهلوا عليهم فرصة السؤال: إن الخوف من إثارة المشكلات أو خلق أية مواقف محرجة قد يمنعهم من السؤال ويضطرهم للجوء لمصادر خارجية؛ لذا لا بد لكم من أن تسهلوا عليهم فرصة طرح الأسئلة من خلال أخذ آرائهم حول ما يشعرون به.

يمكنكم الاستفادة من الأساليب التالية عند الإجابة عن أسئلتهم:

- توحيد الإجابات: أن يتفق الأب والأم مسبقاً على ردٍّ موحدٍ على بعض الأسئلة، خاصة تلك المتعلقة بالأخلاق العامة والمبادئ، لأنه من المهم جداً أن يشعروا بثبات المبدأ.
- قد يضاجئ اليافع بسؤال عن شيء غير متوقع إطلاقاً، هنا لا بد من التفكير؛ لماذا يسأل عن هذا الموضوع الآن؟ ربما يمر بمشكلة ما، أو تعرّض لموقف أثار في باله هذه الأسئلة، لأن معرفة السبب ستساعد في إعطائه الإجابة الكافية والمناسبة.

الإجابة الصادقة:

لا بد من التعامل مع اليافع بصدق تام، فاليافعون يملكون قدرةً ضعيفةً على التسامح والنتفهم لمثل هذه الأمور، فإن اكتشفوا أنهم مخدوعون ولو مرةً أو مستهان بأسئلتهم، فسيستغرقهم الأمر طويلاً لكي يستعيدوا ثقتهم مرةً أخرى.

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



اسئلة أبنائكم اليافعين واليافات الأكثر تكرارا التي وردت في الاستبانة الموزعة على عينة منهم

أسئلة متعلقة بالصحة العامة والصحة الإيجابية

أسئلة حول البلوغ :

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

أسئلة حول الدورة الشهرية

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

أسئلة حول الصحة العامة والعناية بها

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



أسئلة متعلقة بمعرفة الذات :

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



أسئلة متعلقة بالعلاقة مع الآخر (الأسرة والمجتمع)

10. لماذا يتدخل أهلي في اختياري لأصدقائي ؟
11. لماذا يمتعني أهلي من الحصول على هاتف خلوي ؟
12. لماذا يتشاجر والدي باستمرار؟
13. أبي يضربني ماذا افعل؟
14. أشعر بأنني أكره أبي / أمي؟
15. لماذا نذهب للمدرسة وبإمكاننا الحصول على عمل دون شهادة؟
16. لماذا لا يسمح لي والدي بالتدخين/الأرجيلة ويغضبون إذا علموا أنني أدخن؟
17. ماذا أفعل إن تعرضت للتحرش؟

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

أجوبة الأسئلة

المتعلقة بالصحة العامة والصحة الإنجابية



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



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

1. كيف أعرف أنني قد وصلت لمرحلة البلوغ؟

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



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

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

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

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

تطبيقات تربوية

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

على الأهل مراقبة ظهور العلامات الجنسية الثانوية ومراجعة الطبيب ليتمكن من إجراء الفحوصات اللازمة والعلاج إذا لزم :

- إذا بدأت الدورة الشهرية قبل عمر 8 سنوات. وهنا على الأهل مراقبة ظهور العلامات الجنسية الثانوية ومراجعة الطبيب قبل حدوث الحيض ليتمكن من إجراء الفحوصات اللازمة والعلاج.
- إذا تأخر الحيض عند بلوغ سن الرابعة عشر دون وجود أي علامات أخرى للبلوغ (مثل بروز الثديين وشعر العانة) أو في سن السادسة عشر مع وجود علامات البلوغ الأخرى.
- إذا لم تبدأ الدورة خلال 3 سنوات من بروز الثديين.
- إذا لم تنتظم مواعيد الدورة الشهرية بعد مرور ثلاث سنوات من بدءها.
- إذا كان هناك خلل في شكل ونوع الخصائص الجنسية الثانوية (البكورالجنسي أي النمو الجنسي السريع فقد يكون للولد أعضاء جنسية كرجل بالغ وهناك أيضا من البنات من تنمو مثل هذا النمو السريع) وهي حالات شاذة.
- زيادة حجم الخصيتين.

لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع الى الرابط التالي :

<https://fb.watch/iQrXtuPOgJ/?mibextid=2Rb1fB> : البلوغ المبكر :



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

الاحتلام : أحد علامات البلوغ وهو حصول نشوة جنسية لا إرادية أثناء النوم وتحدث لكلا الجنسين وتظهر على شكل خروج المنى من الذكر وافرزات من الأنثى⁽⁷⁾.

2. لماذا يوجد فرق بيني وأصدقائي في المظاهر الجسدية؟

(الطول والحجم، ظهور الشعر، حجم وشكل الثدي)

تختلف مظاهر النمو والتغيرات المصاحبة لمرحلة البلوغ من إنسان لآخر وخاصة بما يتعلق بتوقيت البلوغ وتسارع النمو والتغيرات بالطول ونمو الشعر وغيرها، ويتأثر ظهور هذه التغيرات بالعديد من العوامل وأهمها الوراثة والجنس والعرق وطبيعة المناخ والإصابة بالأمراض المزمنة وغيرها.

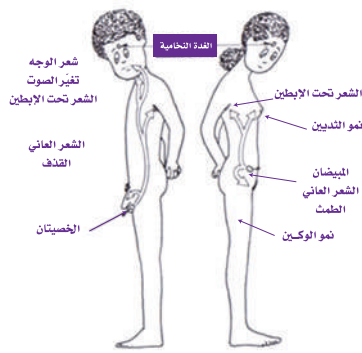


تطبيقات تربوية

- تجنب المقارنة وإلقاء بعض التعليقات والتهكمات لما لها من أثر سلبي على الصحة النفسية.
- تفهم الاختلافات وادعم وعزز الثقة بالنفس وصورة الجسد الإيجابية.
- استمع وتفهّم المشاعر وأكد أن المشاعر حقيقية ومهمة.

3. هل هناك فرق بين الذكور والإناث بالنسبة للبلوغ؟

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



4. كيف أتأكد أن دورتي منتظمة ؟

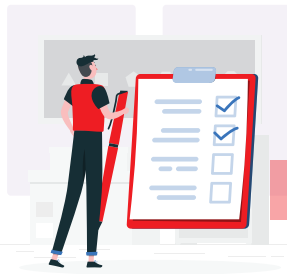
عدم الانتظام في الدورة الشهرية ليس بالمشكلة الخطيرة وهو شائع في أوساط الفتيات، وإجمالاً فإن الاضطراب في الدورة الشهرية يستمر حتى بعد مرور سنتين إلى ثلاث على بداية الدورة الشهرية، وهو ينتج عن عدم نضج المبيض بشكل كامل. وللتأكد من انتظام الدورة الشهرية يجب تقصي موعد الحيض لمدة ثلاثة أشهر. فإذا كانت الدورة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

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



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

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



تطبيقات تربوية

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

5. هل آلام الدورة الشهرية طبيعية؟



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

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

لا تتردد من سؤال الطبيب في الحالات التالية :

● إذا كانت الأعراض شديدة مما يعوق ممارسة الأنشطة اليومية .

● تدفق الحيض لفترات طويلة أو كميات غير طبيعية .

● إذا لم تساعد المسكنات على التخفيف من آلام الحيض .



تطبيقات تربية

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

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



6. كيف أعني بنظافتي الشخصية

خلال فترة الحيض؟

على (اليافعات) أن يتعلمن أصول النظافة الشخصية عامة وخصوصا خلال فترة

الحيض عن طريق غسل الأعضاء التناسلية بالماء أكثر من مرة خلال اليوم في فترة الحيض، وتغيير الفوط الصحية باستمرار للحماية من الالتهابات والأمراض. ويتوقف عدد المرات التي يجب أن تبديل الفتاة خلالها الفوطة الصحية على قوة تدفق الدم لديها مع الانتباه لعدم ترك الفوطة نفسها مدة طويلة الذي يؤدي إلى رائحة كريهة والتهابات.



خرافات حول الدورة الشهرية لا أساس لها من الصحة : تجنب الاستحمام بالماء الساخن، عدم القيام بأي مجهود، الماء الساخن يزيد الأم الدورة، الدورة غير المنتظمة تضر بالخصوبة، دم الدورة يختلف عن الدم العادي، تجنب شرب المشروبات الغازية أو أكل المواد الدهنية⁽⁸⁾

تطبيقات تربوية

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

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

أعراض تكيسات المبايض

7. ما هو مرض تكيس المبايض؟



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

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

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

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

تطبيقات تربوية

● تأكيد المحافظة على الوزن الطبيعي.

● إتباع أنماط الحياة السليمة مثل التغذية السليمة وممارسة الرياضة.

● علاج الأعراض حسب الأولوية وذلك بعلاجات موضعية أو جسمية مثل حبوب منع الحمل المركبة وغيرها. يمكن اللجوء إلى بعض العلاجات التجميلية مثل الليزر لعلاج حب الشباب وزيادة نمو الشعر.

● مراجعة طبيب الأسرة أو طبيب اختصاصي.

● مزيد من المعلومات يمكن الرجوع إلى الرابط التالي:

تكيس المبايض www.youtube.com/watch?v=jXnEyjkuP50

8. هل الإفرازات المهبلية تدل على وجود الالتهابات؟

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

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

تطبيقات تربوية

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

لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع الى الرابط التالي :

الإفرازات المهبلية

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

9- ماهي الأمراض المنقولة جنسياً ؟



الأمراض المنقولة جنسياً أو العدوى المنقولة جنسياً هي الأمراض التي تنتقل من شخص لآخر بشكل عام عن طريق الاتصال الجنسي. ويُمكن أن تنتقل البكتيريا أو الفيروسات أو الطفيليات المسببة للأمراض المنقولة جنسياً من شخص لآخر عن طريق الدم أو السائل المنوي أو الإفرازات المهبلية وإفرازات الجسم الأخرى.

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

ولا تسبب العدوى المنقولة جنسياً أعراضاً دائماً، ويُمكن أن تسبب الأمراض المنقولة جنسياً أو العدوى المنقولة جنسياً مجموعة من المؤشرات والأعراض، وقد لا تسبب أي أعراض، وهذا هو سبب احتمالية عدم ملاحظتها إلى حين حدوث مضاعفات أو تشخيص الإصابة بها.

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

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

في حال ظهور الأعراض السابقة يجب التوجه فوراً للطبيب⁽¹⁵⁾

أمراض منقولة جنسياً

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

www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/sexually-transmitted-diseases-stds/symptoms-causes/syc-20351240

10- ما هو الايدز ؟

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

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

وتنتقل العدوى بفيروس نقص المناعة المكتسبة عن طريق الدم وسوائل الجسم كالجحوان المنوي وافرازات المرأة المهبلية، كما ينتقل أثناء ممارسة الجنس عن طريق السوائل والإفرازات الجنسية من الشخص المصاب إلى الشخص السليم، وينتقل الفيروس أيضا عن طريق نقل الدم والإبر، كما ينتقل من الأم إلى طفلها أثناء الرضاعة الطبيعية إذا كانت الأم مصابة .



العلاقات الجنسية
الغير محمية



الأم الحامل
تنقل إلى الجنين



السرنجات الملوثة بدم
حامل للفيروس



العاملين في المجال الصحي
عرضة للإصابة



الدم الملوث بالفيروس

ومع أن فيروس الايدز يتواجد في سوائل الجسم الأخرى كالعاب، والعرق، والدمع، والبول، إلا أنه لا ينتقل عبرها، ولا ينتقل كذلك عبر العناق، والتقبيل، والتصافح بالأيدي، أو استخدام المراحيض والمناشف. الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (المكتسبة) : هم الأشخاص الذين يمارسون الجنس الشاذ، المصابون بأحد الأمراض الجنسية، والذين يتعاطون المخدرات بالحقن. من مضاعفاته : تأثيره على الجهاز المناعي بالجسم، يجعل من السهل إصابة الأشخاص بالأمراض وأنواع مختلفة من السرطانات.



لا يوجد غاية الآن علاج شاف نهائي للايدز، ولكن تستخدم بعض العلاجات لتثبيطه

تطبيقات تربية

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

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

كيف يصاب الإنسان بالاييدز

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

الاييدز

11- هل تسبب ممارسة العادة السرية مشاكل صحية لليافعين واليافعات؟



بالأغلب لا تسبب ممارسة العادة السرية مضارا صحية جسدية على الرغم من الخرافات التي تدور حولها، فهي لا تسبب العقم أو العمى، ولا تقلل من مخزون الحيوانات المنوية، كما أنها لا تؤدي لفقد العذرية (إذا لم تستخدم فيها طرائقا عنيفة). وهي من الممارسات السلوكية الطبيعية المتعلقة بهذه المرحلة، ولا تقتصر على جنس دون غيره.

إن تكرار ممارستها بشكل مستمر ولفترات طويلة واستخدامها كوسيلة للمتعة والهروب من الواقع، يؤدي إلى الوقوع في الإدمان السلوكي لها نظراً لأنها تبقى مسيطرةً على الشخص وعقله، مما يؤدي إلى تدني قدرته على التركيز عند دراسته أو عمله، أو أنشطته اليومية، أو حياته الاجتماعية، بحيث يُسخر الشخص جُل وقته لممارسة الاستمناء مما يحرمه من أن يكون شخصاً اجتماعياً ومنتجاً، فقد يحول هذا الإدمان دون انخراط الأشخاص في العمل، أو المدرسة، أو المناسبات الاجتماعية، كما يمكن أن يؤثر في المسؤوليات. قد يشعر من يمارس العادة السرية بالذنب؛ نتيجة لما يعرفه العديد من الأشخاص من معتقدات دينية، وثقافية، وشخصية تُعارض الاستمناء وتصفه بالعادة غير الأخلاقية أو السيئة.

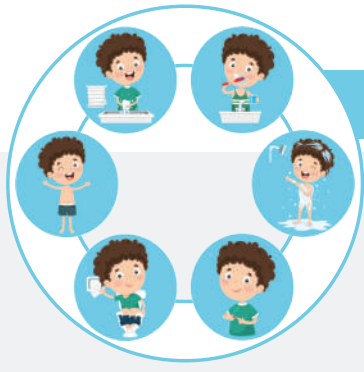
العادة السرية هي الاستثارة الذاتية الناتجة عن مداعبة الشخص لأعضائه/ها الجنسية بهدف الحصول على المتعة الجنسية والتي تصل إلى مرحلة النشوة، ومن الممكن أن تحدث الإثارة عن طريق مثل هذه الوسائل لأعضاء أخرى غير الأعضاء الجنسية مثل الثديين والجانب الداخلي للفخذ أو في بعض الأحيان الشرج.⁽¹³⁾



تطبيقات تربوية

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

12- كيف أعتني بالنظافة الشخصية ؟



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

و من أهم طرائق المحافظة على النظافة الشخصية:

- الاستحمام عند الحاجة وحسب تغير الجهد البدني، أو الطقس، أو الاستغناء عنه بتغيير الملابس، وغسل المناطق المتسخة يومياً، التخلص من رائحة العرق باستخدام مزيل العرق.
- الاهتمام بتنظيف الأسنان بعد تناول الطعام، تنظيف الملابس وتبديلها وغسلها دوماً، ارتداء القمصان الداخلية المصنوعة من القطن؛ لأنه يمتص العرق، ويشكل طبقة عازلة بين الجسم وما ترتديه، الابتعاد عن ارتداء الملابس المصنوعة من النايلون، والبوليستر، خاصة في الصيف، العناية اليومية بالمناطق الحساسة، وذلك عن طريق غسلها بالماء والابتعاد عن الصابون ذي الرائحة العطرية أو المستحضرات غير الموثوقة، كما يُنصح بتجفيفها جيداً باستخدام منديل قطني.

المحافظة على نظافة الملابس الداخلية والخارجية وتغييرها يومياً.

تفريش الأسنان على الأقل مرتين في اليوم.

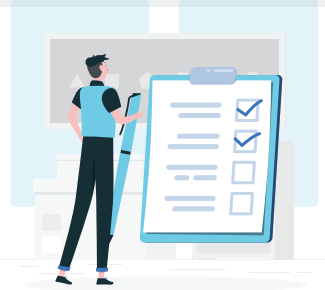
الإستحمام بشكل دوري بالماء والصابون.

تقليم أظافر اليدين والقدمين بشكل منتظم وبطريقة محمية وسليمة.

تجفيف الأذنين بعد الإستحمام: لحياتهما من الإلتهابات.

عدم إستخدام الأدوات الشخصية الخاصة بالآخرين .

تطبيقات تربوية



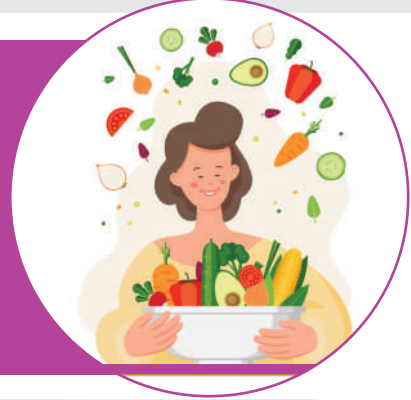
- كن نموذجاً بالنظافة الشخصية.
- تجنب الانتقاد والتعليقات والتهكمات السلبية، وركز على الجوانب الإيجابية للنظافة.
- أكد بأن النظافة من القيم التي تحت عليها الشرائع السماوية
- أكد أهمية النظافة في الوقاية من الأمراض

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

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

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

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



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

تطبيقات تربوية

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

سوء التغذية <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

النظام الغذائي السليم <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>



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

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

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

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

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

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



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

تطبيقات تربوية

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

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

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

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

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

15- كيف أتعامل مع حب الشباب؟



حب الشباب: هو مرض جلدي مزمن يحدث عندما يتم انسداد بصيلة الشعر

بخلايا الجلد الميتة وزيت الجلد، ويتميز حب الشباب بتواجد الرؤوس السوداء أو الرؤوس البيضاء والبثور والبشرة الدهنية والندب المحتملة، ويؤثر بشكل أساسي على مناطق الجلد التي تحتوي على عدد كبير نسبياً من الغدد الدهنية، بما في ذلك الوجه والجزء العلوي من الصدر والظهر.

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

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



تطبيقات تربوية

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



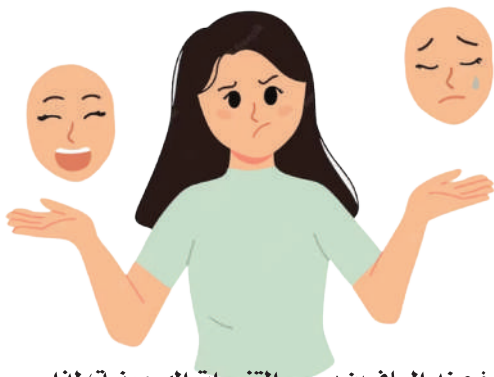
أجوبة

الأسئلة

المتعلقة

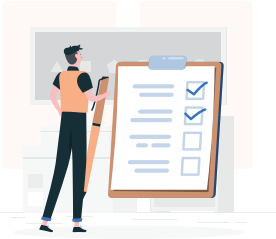
بمعرفة

الذات



1- ما هي التغييرات الانفعالية التي تحدث أثناء البلوغ؟

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



تطبيقات تربوية

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





2- لماذا يتغير مزاجي كثيرا ؟

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

تطبيقات تربوية

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

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



3- كيف أتعامل مع حساسيتي الانفعالية المفرطة؟



لا تضخم الأمور أبداً.....

الحساسية الانفعالية من أهم خصائص هذه المرحلة وقد تظهر على شكل نوبات من الحزن أو الغضب أو غيرهما من المشاعر غير المريحة وقد تكون غير مناسبة للموقف الحالي، تختلف بالشدّة والحدة ارتفاعاً أو انخفاضاً. ومن الممكن أن تكون الحساسية الانفعالية أمراً مربكاً، خاصة إذا كانت غير واضحة الدوافع لكن عندما تدرك هذه الحساسية يمكن تسخيرها لإفادة الذات والآخرين وإدارة ردود الفعل بشكل أفضل.



تطبيقات تربوية

- قدر حساسيته/ها للنقد المباشر، واستعض عنه بالمناقشة مثل (لاحظت أن ردة فعلك كانت حساسة من كلام صديقك، هل تحب أن نتحدث عن ذلك؟).
- ساعده/ها على ممارسة التمارين المفيدة في هذه الحالات مثل التنفس العميق والاسترخاء.
- ادعه/ه لأخذ استراحة أو تغيير المكان.

4- لماذا نتأبني نوبات من الحزن؟

الحزن شعور طبيعي يختبره جميع الأفراد وينتج من فقدان شخص أو شيء مهم، وتختلف أسباب هذا الشعور باختلاف الأفراد وثقافتهم ومع أنه شعور غير مريح إلا أنه مؤشر لحاجة الفرد للمساعدة. وتختلف أسباب وجود نوبات من الحزن عند اليافع/ة فإما أن تكون بسبب الحساسية الانفعالية، أو تفسيرات غير ناضجة للمواقف والأحداث التي يختبرها والناجئة عن طبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها.



تطبيقات تربوية

- تحدث معه/ها عن مشاعره/ها وتسميتها بأسمائها.
- اسمح له/ها باختبار هذه المشاعر ليتمكن من التعامل معها وتجاوزها.
- شجعه/ها على التفاعل مع أشخاص داعمين وإيجابيين.
- شجعه/ها على الحفاظ على الروتين اليومي من الأنشطة المعتادة.
- أتح لهم المجال لممارسة الأنشطة والرياضات والهوايات التي يميلون إليها
- لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع الى الرابط التالي:
المراهقون يتأثرون بأمزجة أصدقائهم

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

5- كيف أتعامل مع مشاعر القلق؟

القلق من المشاعر غير المريحة ولكنها تخدم هدف لأنها مرتبطة بالإنجاز فقليل من القلق مفيد ولكنه إذا زاد يصبح معيقاً للأداء، ويرتبط القلق بالشعور بالعجز من مواجهة التحديات في الحياة اليومية. ينتج عن القلق أعراض جسدية مثل تسارع نبضات القلب، والشعور بالاختناق، والآم بالمعدة، والصداع، والتعرق، ومن المتوقع أن يمرائفاع/ اليافعة بهذه المشاعر نتيجة لمجموعة من الصراعات النفسية والاجتماعية والفكرية التي تفرضها عليه/ها هذه المرحلة.

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

تطبيقات تربوية

- الأسر القلقة غالباً ما يصبح أبنؤها قلقون لذا حاول تخفيف القلق داخل الأسرة.
- شجعه/ها على الاسترخاء من خلال تقنية التنفس.
- شجعه/ها على تحريك أطرافه/ها من خلال النشاطات المتنوعة.
- لاحقاً ناقش معه/ها مسببات القلق لديه/ها.
- علمه/ها إزالة بؤر التوتر والقلق وخاصة التفكير الزائد.
- شجعه/ها على إقامة علاقات مع الاقران الايجابيين والناجحين والمميزين في حياتهم.
- لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع الى الروابط التالي:

تمارين التنفس العميق - موضوع (mawdoo3.com)

6- لماذا أفضل البقاء وحيداً في غرفتي ؟

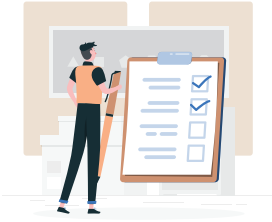


اعتزل في غرفتي....

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

قد يعزى شعور اليافع /ة بالوحدة إلى أنه غير مفهوم ولا يستطيع أن يكون جزءًا من عالم الكبار، كما أن لجوء الكبار إلى النقد وإعطاء التعليمات بشكل مكثف يزيد من

حساسيته وعجزه عن التعبير بشكل مناسب؛ بسبب افتقاره للمهارات الحياتية المناسبة، كما أن سعي اليافع /ة نحو الاستقلالية كطريق لتشكيل الهوية من شأنه أن يخلق مشاعر الوحدة.



تطبيقات تربوية

- قلل قدر الإمكان من التعليمات والأوامر.
- كن نموذجًا لتعليمه المهارات الاجتماعية.
- حمله مسؤوليات بسيطة في المنزل.
- أشركه في ممارسة الرياضات المختلفة.
- لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع إلى الروابط التالية:

الوحدة والعزلة عند المراهق

https://youtu.be/s8N_kVuLEKQ



7- لماذا أشعر بالخجل؟

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



تطبيقات تربوية

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

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

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

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



إذا زادت أعراض الحزن أو الانفعال أو الغضب لأكثر من أسبوعين وكانت معطلة لليافع للقيام بمهامه المعتادة فهذا مؤشر على الاكتئاب ويجب مراجعة الإخصائي أو الطبيب النفسي، ويمكن الاستعانة بالمرشد النفسي في المدرسة.

تطبيقات تربوية

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

ماهو الاكتئاب

<https://www.instagram.com/reel/CoNJAvkI9Rc/?igshid=MWMzM2>

Q4ZmE=

اعراض الاكتئاب عند المراهقين

https://fb.watch/iQsEiYl_gX/?mibextid=2Rb1fB

أشعر بالاكتئاب....

9- تتابني مشاعر القلق نحو المستقبل؟

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

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

تطبيقات تربوية

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



10- أعاني من اضطراب النوم؟



يحتاج اليافع من ثمان إلى عشر ساعات من النوم يوميا، ومن المهم أن يضبط ساعته البيولوجية من خلال النوم والاستيقاظ في نفس الوقت.

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

إضافة إلى عدم اتباع عادات النوم الصحي. قد يلجأ بعض اليافعين/ اليافعات لتناول عقاقير مهدئة لتساعدهم على النوم مما يزيد من المشكلة لاعتمادهم عليها مستقبلا.



تطبيقات تربوية

- لاحظ أنماط سلوكه/ها في النوم بهدف أمحافظه على ساعات نوم منتظمة حتى في العطل.
 - وفر نظام غذائي يساعده/ها على نوم هائئ.
 - شجعه/ها على ممارسة الرياضة إثناء النهار.
 - هيئ شروط النوم الصحي (تدفئة معتدلة، عدم تناول الطعام ليلا، عدم مشاهدة الشاشات قبل النوم (خاصة تفقد الموبايل)، الهدوء، الإضاءة المناسبة، عدم تناول المنبهات).
 - وضع مزار الاعتماد على المهدئات والعقاقير للمساعدة على النوم.
 - شجعه/ها على التقليل من شرب المنبهات كالقهوة.
- لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع الى الرابط التالي:

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





أجوبة الأسئلة

المتعلقة بالعلاقة مع الآخر - الأسرة والمجتمع

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



1- أتعرض للتممر ماذا علي أن أفعل؟

قد يتعرض اليافع أو اليافعة إلى التتممر من واحد أو أكثر من أفراد مجتمعه سواء في المدرسة أو النادي، وحتى عن طريق المواقع الاجتماعية.

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

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

تطبيقات تربوية

● اسمع له / لها بهدوء وقدم الدعم.

● لا تطلق أحكاماً (ضعيف، جبان).

● لا تتحدث عن بطولاتك، فغالباً ما يتردد اليافعون في إخبار البالغين عن التتممر؛ لأنهم يشعرون بالحرج والخجل من كونهم ضعاف، أو يشعرون بالقلق من عدم تقبلك إياهم أو أنهم السبب بشعورك بخيبة الأمل أو الانزعاج أو الغضب أو أي رد فعل آخر.

● قل " من الجيد إنك أخبرتني، التتممر يحدث لمعظم الناس في مرحلة ما، فدوماً هناك بعض الأشخاص الذين يتصرفون بسوء تجاه الآخرين، دعنا نرى ماذا يمكن أن تفعل لوقف الأذى الذي تواجهه، لكن بالبداية أخبرني ماذا فعلت سابقاً".

● تأكد فيما إذا كان يستطيع / تستطيع إيقاف التتممر من خلال التواصل الواضح والحازم بعيداً عن العنف.

● ناقش معه /ها مدى فائدة التجاهل للمضايقة الشفهية.

● شجعه /ها على إبلاغ المسئول في المدرسة / النادي عما حدث له.

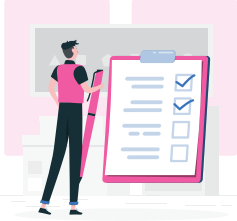
● أشركه /ها في النوادي أو الرياضة أو غيرها من الأنشطة التي تبني الثقة والقوة والصداقات.

2- لماذا بدأت أشعر بالانجذاب نحو الجنس الآخر؟



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

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



تطبيقات تربوية

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

3- لماذا لا يفهمني أهلي؟

إن اختلاف المراحل العمرية يجعل من الصعب

على اليافع أن يقتنع بأن والديه من الممكن أن يفهموا

التجارب التي يمر بها، خاصة إذا كان الأهل من الأشخاص

الذين يعطون التعليمات ويصدرون الأحكام، إضافة إلى ذلك

فإن اليافع يمر بمرحلة السعي نحو الاستقلالية وتكوين رأيه الخاص حول ثقافة المجتمع ويميل إلى التمرد على

نماذج السلطة في حياته.



تطبيقات تربوية

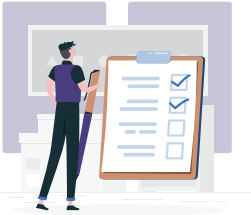
● تعاطف مع اليافع /ة وحاول فهم مشاعره /ها وأفكاره /ها.

● لا تستخدم عبارات جازمة، بل تقبل أن هناك رأي ورأي آخر.

● لا تحول الاختلافات إلى نزاعات.

● استشر اليافع /ة وخذ برأيه /ها في مسائل الحياة اليومية في الأسرة.

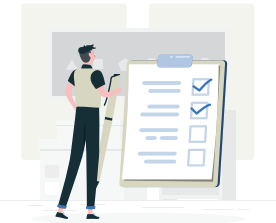
● اغتنم الفرصة لمناقشة مواضيع ثقافية عامة، ولا تنتظر حدوث مشكلة.





4- لماذا يميز والدي بيني وبين أشقائي في المعاملة؟

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



تطبيقات تربوية

- شجع وعزز أداء اليافع / في مجالات قوته / ها.
- خذ ملاحظات اليافع / عن التمييز بالمعاملة بجديّة ولا تلجأ للتبرير.
- انتبه لسلوكك وحاول إعطاء انتباه لكل الأبناء فأنت قدوتهم ومصدر من مصادر شعورهم بالسعادة.
- لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع الى الرابط التالي:

التفرقة بين الابناء https://youtu.be/_hXynOOOr67g

5- لماذا أتعرض للانتقاد المستمر من والدي؟



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

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

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

تطبيقات تربوية

● توقف عن الحديث السلبي الذاتي لأنه يصبح عادة لك ولغيرك.

● ركز على الإيجابيات ونقاط الاتفاق بدل الاختلافات

● لا تأخذ سلوكياتهم بشكل شخصي.

● قدم تغذية راجعة بطريقة السانديتش (اظهر الإيجابيات، تحدث باختصار عن السلوك السلبي،

انه الحديث بتعزيز أو تأكيد على إيجابيات اليافع/ة).

● لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع الى الرابط التالي:

<https://paradigm-treatment.com/teens-need-to-feel-loved-and-accepted/> الحب والقبول



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

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



تطبيقات تربوية

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

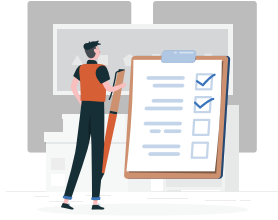


7- لماذا لا أشعر بمحبه والدي؟

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

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

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



تطبيقات تربوية

- قل أحبك.
- ركز على الإيجابيات
- أظهر الاهتمام بحياة اليافع /ة.
- أظهر الحنان (ربتْ واحتضن).
- اقضي وقتاً ممتعا معهم.
- كن متواجدا قدر المستطاع.
- لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع الى الرابط التالي:

صديق اليافع https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02HQ6yyEsCKDjBHRaiGJSW6euzSWKaK9hMHmZmxjmx41upVsGbeopJhPwG7NL2J8N1&id=100052160178149&sfnsn=mo&mibextid=VhDh1V

8- لماذا لا أستطيع

أن أصرح والدي بما يجول في ذهني؟

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



تطبيقات تربوية

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



9- لماذا ينقطع الحوار بيني وبين والدي؟

مهارة التواصل من أهم المهارات في بناء علاقات جيدة، إضافة إلى استمرار الحوار الواضح والصريح، اليافع حساس بطبعه، وردود فعله انفعاليه وسريعة، وهذا قد يجبر الوالدين لإطلاق حكم أو انتقاد؛ مما يجعل اليافع يعتقد أنه غير مفهوم، وبالتالي ينقطع الحوار بينهم. إضافة إلى أسلوب المعاملة الوالدية المتسلط الذي يؤدي بالنتيجة لحدوث صراع قد تكون نتيجته قطع الصلة والحوار.



تطبيقات تربوية

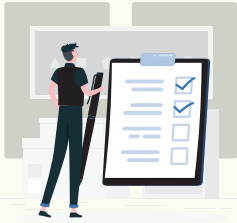
- قلة من تقديم النصائح وأكثر من الاستماع.
- تجنب الهجوم أو الاستخفاف.
- تجنب اللوم وإشعاره/ها بالذنب.
- ساعده/ها على أن يفكر/تفكر بالأفكار التي ت/يقولها.
- علمه/ها مهارة حل المشكلات.
- تجنب أن يتصاعد النقاش.
- سهل عليه/ها أن يتواصل معك (تعاطف)
- ابتعد عن التهديد.
- كن صادقاً.
- استخدم نبره صوت هادئة.
- لمزيد من المعلومات يمكن الرجوع الى الرابط التالي :

اساليب الحوار مع الأبناء

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

10- لماذا يتدخل والديّ في اختياري لأصدقائي؟

يشكل الأصدقاء الجماعة المرجعية لليافع / اليافعة فهم يجدون فيهم ما لا يجدها لأهل، ويشبعون من خلالها الكثير من احتياجاتهم العاطفية والانفعالية.
وقد يشكل بعضهم نموذجا يحتذى به وبطبيعته بهذه المرحلة يكون ولاء وانتماء اليافع لجماعة أصدقاءه أكثر من ولاءه لأسرته.



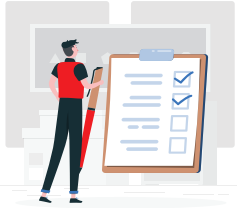
تطبيقات تربوية

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

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



حظر استخدام الأجهزة الالكترونية ومنع اليافعين منها يعد ضرباً من الخيال وامراً غير واقعي، فهي تمثل بالنسبة لهم جزءاً من نضجهم وبداية دخولهم عالم الكبار، كذلك طريقة تواصلهم مع أصدقائهم وهو أمر بالغ الأهمية بالنسبة لمعظمهم. إضافة إلى انه أصبح وسيلة تعليمية في المؤسسات التربوية وجزءاً من مهام الطلبة.



تطبيقات تربوية

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



12- لماذا يتشاجر والديّ باستمرار؟

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

تطبيقات تربوية

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

أثار الخلافات الزوجية على الابناء <https://youtu.be/dYIOQjJrccY>

12- أبي يضربني ماذا افعل؟

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

تطبيقات تربوية

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



14- أكره أبي / أمي؟

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

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



تطبيقات تربوية

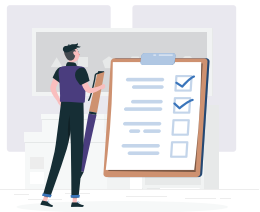
- ابتعد عن سلوكيات قد تؤدي لمشاعر الكره لديهم.
- ناقش الأبناء في أي خطوة تخصهم.
- فسر الإجراءات التي تتخذ بحقهم.
- احرص / احرصى على ان تكون انموذج طيب ويحترم امام الابناء والعلاقة بينكما يسودها الالفة والسكينة والمحبة.
- احرص / احرصى على اظهار صفات التسامح والاحترام والثقة المتبادلة.

لماذا
المدرسة؟؟



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

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



تطبيقات تربوية

- عزز من قيمة التعلم بنماذج مختلفة.
- ساعد في التغلب على مشاكل الدراسة إن وجدت.
- ساعد في اكتشاف ميوله /ها المهنية.



16- لماذا لا يسمح لي والدي بالتدخين / الأرجيلة ويغضبون إذا علموا أنني أأخذن؟

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

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



تطبيقات تربوية

- تجنب توجيه الأوامر والتهديدات أو التصرف بغضب عند معرفتك.
- افهم الأسباب التي دفعته /ها لذلك .
- ناقش مع اليافعين / اليافعات الأضرار العديدة التي يسببها التدخين، مثل: رائحة الفم والملابس والشعر الكريهة، وضعف الأداء الرياضي (بحيث يصبحوا غير قادرين على التنافس مع أقرانهم غير المدخنين)، وزيادة خطر الإصابة بالأمراض خاصة السرطان .
- قدم الدّعم لهم وشجعهم على ممارسة الرياضة .
- ساعدهم على استثمار وقت فراغهم بأمرٍ أكثر فائدةً وصحةً، كلقاء الأصدقاء والقراءة والكتابة ومشاهدة الأفلام أو المباريات، بعيداً عن أجواء التدخين في المقاهي.
- امتنع عن التدخين أمامهم (إذا كان أحد الوالدين من المدخنين).



17- ماذا أفعل

إن تعرضت

للتحرش ؟

غالباً ما يتم فهم التحرش الجنسي بشكل خاطئ، ولوقت طويل كان يُعتبر أحد المحرمات التي لا يجب التحدث عنها بل ولم يكن الناس حتى يستخدمون كلمة ”تحرش“. لكن هذا لا يُعد مبرراً لتجاهل التحرش أو للتظاهر بعدم وجوده، والأهم من هذا أن التحرش الجنسي ليس أمراً غير مأثوف أو أنه يحصل بعيداً عنا فنحن جميعاً نراه يحدث يومياً في شوارعنا ومؤسساتنا.

وللتحرش آثار عديدة وطويلة المدى، فهو يؤثر على الصحة العقلية والجسدية والنفسية للمتحرش به أنياً وعلى المدى البعيد كالمعاناة من التوتر، والقلق، والكآبة، وصعوبة التركيز، والصداع، والأرق، واضطرابات النوم والكوابيس، اضطرابات الطعام، التعب والإعياء، ونوبات الهلع، والتفكير في الانتحار، فقدان الثقة بالنفس، وعدم تقدير الذات وفقدان الثقة بالآخرين، الغضب والخوف، والإذلال، والشعور بالاثم والعار، والعنف والعجز، وفقدان السيطرة، انخفاض مستوى الأداء الدراسي، وزيادة التغيب خوفاً من تكرار التحرش(60).

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

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

الزيادة او النقصان المفاجئ بالوزن.



اضطرابات الأكل (عدم الأكل أو الشرهة).



أعراض عدوى جنسية، وجود التهابات.



أعراض اكتئاب، كالحزن المستمر، نقص القدرة، تغيير عادات النوم.



عدم العناية بالنظافة الشخصية، أو المظهر كما كان معتاداً.



التعمد بإيذاء الذات.



التعبير عن ميول انتحارية.



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

تطبيقات تربوية

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



في حال تعرض اليافع/اليافعة للتحرش

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

في حال علمت أن اليافع/اليافعة متحرش

- ناقش معه /ها الاسباب التي دفعته لارتكاب هذا الفعل.
- وضح له /لها خطورة الفعل الذي قام /قامت به.
- بين له /ها التأثيرات النفسية والاجتماعية التي عانى منها الطرف الآخر.
- بين له /لها العواقب القانونية على هذا الفعل.
- اطلب مساعدة متخصصة.

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

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

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

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

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

Share-Net


منصة المعرفة
للصحة الجنسية والانجابية - الأردن



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

 shareNetJordan

 sharenetjo

 share_net_jo/

 share-net-jordan-9703a41a1/



عمان - شارع المدينة المنورة

شارع فائق حدادين - مبني رقم 13

هاتف : 00962-6-5560748

فاكس: 00962-6-5519210

ص.ب 5118 عمان 11183 الأردن

www.hpc.org.jo



www.hpc.org.jo



[hpcpromise](https://www.youtube.com/hpcpromise)



[hpcjo](https://www.facebook.com/hpcjo)



[hpcjo](https://www.linkedin.com/company/hpcjo)



[HPC_jordan](https://twitter.com/HPC_jordan)



[Hpcjo](https://www.instagram.com/Hpcjo)