

سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها



تبدأُ مراحلُ عمر الإنسان بمرحلة الحضانة التي تمتدُّ من لحظة الولادة حتى الثالثة من العمر، ثمَّ مرحلة الطفولة التي تمتدُّ من عمر الثلاث سنوات إلى الثانية عشرة تقريباً، ثمَّ ينتقلُ إلى مرحلة المراهقة من عمر الثانية عشرة إلى عمر الواحدة والعشرين تقريباً، وبعد ذلك يدخل في مرحلة القوَّة وهي مرحلة الشباب التي تمتد من عمر الواحدة والعشرين إلى الأربعين، وبعدها يدخل في مرحلة الكهولة والشيخوخة إلى آخر عمره، وفي كلِّ مرحلةٍ يمتاز بخصائص وتطوُّرات تطرأ عليه، ومرحلة المراهقة من أصعب هذه المراحل، وسيتم تقديم معلومات مهمَّة حول سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها.

المراهقة في اللغة من الفعل راهق ويعني الاقتراب من الشيء، حيث يُقال راهق الغلام فهو مراهق أي اقترب من الاحتلام والنُّضج والرُّشد، والمراهقة اصطلاحاً هي مرحلة من العمر يمرُّ بها الفرد سواء كان ذكراً أم أنثى ويقترب فيها من النُّضج النفسي والعقلي والاجتماعي والجسمي، ولكن لا يصل إلى هذا النُّضج إلا بعد عدَّة سنوات قد تصل إلى العشر سنوات، وتحتاج سيكولوجية المراهقة إلى الدراسة المستفيضة نظراً لحساسية هذه المرحلة وأهمِّيتها، فخلالها يتعلَّم المراهق كيفية تحمل المسؤوليات في حياته المستقبلية، وقد تظهر بعض المشاكل عند المراهق مثل المشاكل الشخصية التي تتمحور حول البحث عن القدوة وحبِّ الآخرين ولفت انتباه الجنس الآخر، وبعض المشاكل الصحيَّة التي ترافق التغيرات البيولوجية التي تحدث للجسم وغيرها، وتختلف المدَّة التي تمتد فيها المراهقة من مجتمعٍ لآخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة بينما تطول في مجتمعاتٍ أُخرى، ولكن على كلِّ الأحوال فقد فسَّـم العلماء هذه المرحلة إلى عدَّة مراحل جزئية وهي:

المراهقة الأولى: تمتد من عمر الحادية عشرة أو الثانية عشر حتى الرابعة عشر، حيث تمتاز بتغيرات

بيولوجية تحدث للجسم بسرعة.

المراهقة الوسطى: تمتد من عمر الرابعة عشر حتى الثامنة عشر، وفيها تنتهي التغيرات البيولوجية وتكتمل.

المراهقة المتأخرة: تمتد من الثامنة عشر حتى عمر الواحدة والعشرين، حيث يصبح المراهق فرداً راشداً في مظهره ومحضره.

طرق التعامل مع مرحلة المراهقة

لقد أولى العلماء سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها أهميةً بالغةً نظراً لتأثيرها المباشر في حياة الفرد مستقبلاً، فعند اجتيازها بشكلٍ صحيح فإنَّ الفرد ينضج بطريقةٍ سويةٍ ومستقيمةٍ ويستطيع التكيف مع مراحل عمره اللاحقة، ومن الطُّرُق التي تفيد من التعامل مع هذه المرحلة:

- محاولة احتواء المراهق وتحمل له وتفهم سيكولوجية المراهقة التي يمرُّ بها.
- مساعدة المراهق في حل مشاكله من دون لومه أو انتقاده وإنَّما مساعدته على إيجاد الحل المناسب.
- محاوره المراهق فيما يحبُّ واستيعاب ما يمرُّ به لو كانت أفكاره غير منطقية في بعض الأحيان.►