



بعض مشكلات المراهقين

٨- الخجل Shynem :

الخجل هو حالة إنفعالية مصحوبة بالميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي والمشاركة في المواقف الاجتماعية، والشعور بالضيق في الاجتماع بالآخرين، والانسحاب من مواجهة المواقف وخاصة الجديدة منها والخوف من عدم النجاح الذي يتوقعه الآخرون والشعور بالحساسية والانشغال بالذات والانطباعات التي يكونها الآخرون.

ويشير أحمد عبد الرحمن (١٩٩٥) إلى أن الخجل مطابق للمخاوف الاجتماعية وهو حالة إنفعالية تنطوي على الشعور بالقلق والخوف والجبن والتردد والانشغال بالذات في حضور الآخرين، والتحفظ في الكلام مع الآخرين، والاكتفاء بالنظر والمراقبة واستخدام الإيماءات والإرشادات في المواقف الاجتماعية.

أسباب الخجل:

١- أساليب التنشئة الاجتماعية القائمة على الحماية الزائدة التي تحرم المراهق من الثقة بنفسه في مواجهة المواقف المختلفة، وتنمي لديه الاعتمادية وعدم التوكيدية.

٢- أن المراهق يقلد لاشعورياً من حوله فيخجل مما يخجل منه الكبار وخاصة الذين يثق بهم.



- ٣- وجود معتقدات غير منطقية وتوقعات وأفكار سلبية لدى المراهق، تلعب دوراً رئيساً في إحداث الخجل.
- ٤- تعريض المراهق إلى مواقف النقد والسخرية والإغاظه من الآباء أو الأصدقاء ينمي لديه الحبن والخوف والخجل.
- ٥- الشعور بعدم الثقة بالنفس نتيجة لعدم القدرة على مواجهة المواقف الجديدة.
- ٦- أن الإعاقة والعيوب الجسمية تجعل بعض الطلاب أكثر حساسية ومن ثم يتجنبون الآخرين حتى لا يكونوا عرضة للسخرية.
- ٧- أن المدرسين والآباء أحياناً يرددون أن هؤلاء الطلاب مؤدبون وغير مشاغبون مما يعزز هذا السلوك لديهم.

الأساليب الإرشادية:

- ١- التدريب على السلوك التوكيدي وتنمية الثقة بالنفس حيث يتعلم الطالب كيفية مواجهة المواقف دونما قلق أو خجل.
- ٢- التعزيز. وذلك بالحصول على مكافأة نتيجة نجاح الطالب في أي اتصال اجتماعي ناجح.
- ٣- التحصين التدريجي ضد الخجل. وذلك بتعريض الخجولين بصورة متدرجة لمواقف الخجل حتى يتمكنوا من كف القلق الناتج عن المواقف الاجتماعية المثيرة للخجل.
- ٤- أسلوب اللعب. وذلك عن طريق إشراك الطالب في مجموعات اللعب مع تقديم



العون له من قبل بعض الأشخاص المقربين له في مواجهة مواقف اللعب.

٥- التحدث الإيجابي مع الذات. ذلك أن اقتناع الفرد بأنه خجول يدعم هذا الخجل عنده. لذلك لا بد أن يتحدث الفرد إلى نفسه ويجري حواراً معها لماذا يخجل؟ ويتحدث بجملة إيجابية مثل "سوف أتحدث للآخرين حتى لو لم يعجبهم حديثي"، "أني قادر على التحدث مع الآخرين"، "سأفعل ذلك فماذا يحصل لو أخطأ الفرد أمام الآخرين فالكل يخطئ، ولا يهمني لو أخطأت".

٦- النمذجة. وذلك بعرض أفلام تمثل مواقف يرى الطلاب خلالها أفراداً يتصرفون بجرأة أمام الآخرين.

٧- لعب الأدوار. حيث يطلب المعالج من الخجول أن يؤدي مشهداً معيناً يمثل السلوك الملائم الذي يجب أن يأتيه الفرد بعد الاتفاق مع المعالج على خطوطه العريضة. وقد يقوم المعالج في البداية بأداء الأدوار المطلوبة ويطلب من الفرد ملاحظة كيف يعبر عن آرائه وانفعالاته بشكل طبيعي.

٨- العلاج العقلي المعرفي الذي يدور حول تعديل بعض الأفكار الخاطئة ومنها:

أ- أن النجاح المدرسي لا يعني بالضرورة الانزواء وعدم ممارسة الألعاب الرياضية والمشاركة في المواقف الاجتماعية.

ب- أن الفشل في اتمام مهمة معينة لا يعني أنها نهاية المطاف فكل فرد معرض للفشل، وما يجب عمله هو مواجهة هذا الفشل.

ج- الاقتناع بأن كل فرد يملك القدرة والطاقة لإثبات وجوده وتحقيق ذاته، والتفاعل بفعالية مع الآخرين في المواقف المختلفة.



٩- ضعف الانتباه وتشتته Attention Deficit

يعرف الانتباه بأنه قدرة الفرد على التركيز السمعي والبصري والعقلي حول موضوع رئيسي معين. ومدى الانتباه هو الفترة التي يقضيها الفرد في القيام بعمل ما. وقد يحدث أن تضعف قدرة الفرد على التركيز فيندمج أو ينشغل بنشاط آخر يصرفه عن النشاط الرئيسي فتقول عندئذ قد تشتت انتباه الفرد.

وضعف الانتباه وتشتته مشكلة واسعة الانتشار بين الطلاب في المراحل الابتدائية والمتوسطة والثانوية. حيث يسرح الطالب بفكره إلى موضوعات خارجية، مما يضعف من قدرته على التركيز ويؤثر على تحصيله. ذلك أن التحصيل الأكاديمي المناسب يعتمد على تطوير القدرة على تركيز الانتباه ومقاومة التشتت.

هذا ويفرق الباحثون بين نوعين من اضطراب نقص الانتباه وهي نقص الانتباه المصحوب بنشاط حركي زائد، ونقص الانتباه غير المصحوب بنشاط زائد.

أسباب ضعف الانتباه:

١- أسباب عضوية وتتمثل في ضعف النمو العصبي والسموم العصبية والصرع والاختلالات العصبية الأخرى.

٢- أسباب وراثية. وذلك أن ضعف القدرة على التركيز صفة وراثية أحياناً.

٣- أسباب مدرسية. أن العمل المدرسي الذي يستند إلى التلقين في استبعاد لما عداه وكثرة المشتتات داخل الفصل تكمن وراء ضعف الانتباه.

٤- أسباب نفسية. فالطلاب الذين يعانون من مشكلات نفسية واجتماعية أو لا يشعرون بالأمن في حياتهم لا يستطيعون التركيز لفترات طويلة.



- ٥- ضعف سمة الصبر والمثابرة. وهي سمات رئيسية وضرورية للانتباه وانجاز العمل.
- ٦- صعوبات التعلم. فالطلاب الذين يعانون من صعوبات التعلم مثل ضعف القراءة، الكتابة، الإملاء... إلخ، يعانون من صعوبات في الانتباه.
- ٧- الشعور بعدم الكفاءة وعدم الثقة في النفس عامل يؤدي إلى تشتت الانتباه.
- ٨- التخلف العقلي وما ينتج عنه من عجز في التميز بين ما هو فرعي مُشتت، وما ينتج عنه من عجز في فهم ما يقال.
- ٩- أن العمل المسرف في صعوبته كالعامل المسرف في سهولته يؤدي كلاهما إلى ضعف الانتباه وتشتته عن هذا العمل
- ١٠- حرمان المراهق من عطف وتقدير ورعاية المربين.

الأساليب الإرشادية:

- ١- ضبط المثيرات أو المشتتات الخارجية أو الإقلال منها.
- ٢- الفحص الطبي العصبي وذلك لمعرفة الاضطرابات في الجهاز العصبي.
- ٣- الفحص النفسي لقدرات الفرد العقلية ومعرفة ذكائه.
- ٤- استخدام بعض العقاقير الطبية.
- ٥- استخدام أسلوب التعزيز والتعاقد التبادلي كمدعمات لزيادة الانتباه. ذلك أن طول فترة الانتباه كأى سلوك آخر يمكن أن يزداد ويدعم عن طريق التعزيز المادي والمعنوي.
- ٦- تنمية مشاعر الكفاءة، وذلك بالتدرج في تعريض المراهق لمهام تكون فيها



- فرص النجاح عالية، ثم نقوم بعد ذلك بامتداح المراهق عند إتمام عمله، فهذا يزيد من فرص نجاحه وينمي لديه مشاعر الاقتدار والكفاءة.
- ٧-العلاج النفسي لمن يعانون من ضغوطات أو مشكلات نفسية معينة تصرف انتباههم عن الموضوع الأصلي.
- ٨- على المدارس أن تتخلص من الطرق التقليدية في التدريس من قبيل الإلقاء والشرح والإملاء.
- ٩- أن يسود جو المدارس روح العطف والعناية والرعاية والتقدير مشبعاً بالحرية مع التوجيه الرفيق.
- ١٠- يتعين على المدارس أن يكون العمل فيها منوعاً ينطوي على النشاط العملي والنشاط الاجتماعي ويشمل نواحي عملية وفنية وعقلية بحيث يشعر المراهق فيه بالتحصيل والنجاح والإنتاج وتحقيق الذات.

١٠- السلوك العدواني :

يكثر انتشار هذا النمط السلوكي بين المراهقين، ويتمثل في مظاهر كثيرة منها التهريج في الفصل والاحتكاك بالمعلمين وعدم احترامهم والعناد والتحدي وتخريب أثاث المدرسة والفصل وعدم الانتظام في الدراسة واستعمال الألفاظ البذيئة.

فالمراهق يثور بذلك ثورة إنكار على الطفل الذي يستشعره في أعماقه بقدر ما يثور على البيئة التي تصر على المضي في معاملته بحسبانه طفلاً. وإبان ثورة المراهق العدوانية يتمكن من التحكم في بعض فائض التوتر الذي لا يبلغ إلى التخلص منه بشكل نوعي جنسي. ولكن هذا السلوك المسرف في عنفه غالباً ما يهدأ رويداً رويداً مع تقدم المراهقة وانفتاح الحلول أمام المراهق. وتجد هذه العدوانية علاجها في الأنشطة الجماعية التي تضم أفراد الجنسين.



أسباب السلوك العدواني:

١- عجز الوالدين عن سياسة وتوجيه المراهق، أو فشل المراهق في الحصول على المحبة والتقدير من الكبار في المنزل، أو عدم احترامهم لوجهة نظره ومعاملته كطفل.

٢- فشل المراهق في تحقيق ذاته أو فشله في الدراسة، أو فشله في كسب عطف المعلم ومحبته له، مما يجعله يعادي السلطة ممثلة في أوامر المدرسة ونظمها ويعادي السلطة ممثلة في المعلم.

٣- إحساس المراهق بعدم قبوله اجتماعياً، إما لعيب ظاهر فيه، أو لقبح في منظره، أو لعدم توافقه اجتماعياً مع أقرانه أو مع الأفراد من الجنس الآخر، فيسلك هذا السلوك العدواني كي يفرض ذاته ويعادي المجتمع.

٤- عدم إشباع حاجات المراهق النفسية، فالنقص في الأمن في المنزل والمدرسة والنقص في المحبة في المنزل والمدرسة، وعدم إشباع حاجة المراهق للتقدير والاحترام وللمعاملة ككبير في المنزل والمدرسة، وعدم إعطائه الحرية، كل ذلك له دون شك أثر واضح في السلوك العدواني للمراهق في المنزل والمدرسة.

علاج السلوك العدواني:

١- بذل مزيد من الجهد للكشف عما إذا كانت هناك بعض الحاجات غير المشبعة ثم نحاول الوفاء بها أو إعلانها (كما في الحاجة الجنسية مثلاً).

٢- عدم الإفراط في عقاب العدوان حتى لا يؤدي ذلك إلى زيادة الدافع إلى العدوان - كما أن الإفراط في التسامح مع المراهق العدواني قد يكون نوعاً من الإثابة مما يتمخض بدوره عن زيادة تكرار العدوان الصريح.



٣- يجب على الآباء والمعلمين أن يتعاونوا لإيجاد بيئة صالحة في المنزل حيث يفخر بها المراهق ويغز بها، وفي المدرسة حتى يحس المراهق بأن هناك أفراد آخرون يحبونه ويحترمونه ويهتمون بشئونه خارج نطاق المنزل، وهم الكبار من حوله في المدرسة وفي المجتمع بصفة عامة.

٤- تشجيع المراهق على ممارسة الأنشطة المختلفة وذلك لاستنفاد الطاقة الزائدة لديه.

٥- عمل برامج إرشادية للآباء والمربين في كيفية معاملة المراهق.