

إسم المادة: إنفعالات المراهقة

إسم الدكتورة:

د. إنعام أبو عواد

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

إنفعالات المراهقة

* أهداف اللقاء

- تعريف المراهقة / تعريف النمو الإنفعالي .
- أبرز أسباب الإنفعالات لدى المراهقين .
- طرق السيطرة على إنفعالات المراهقين .
- أشكال النمو الإنفعالي عند المراهقين .
- العوامل المؤثرة على إنفعالات المراهقين .
- الخصائص الإنفعالية لدى المراهقين.

إنفعالات المراهقة

* تعريف المراهقة : هي مرحلة عمرية من النمو ، و هي العمر الفاصل بين الطفولة و الرشد
العمر من سن 13- 25 و تختلف بدايتها و نهايتها عند كل شخص .



* النمو الإنفعالي : المراحل النفسية التي يمر بها المراهق لإيجاد شخصية مستقلة
له تعبر عن مدى استقلاله إنفعالياً.
منها الغضب الشديد / خجل / الإنطواء

الخصائص الإنفعالية لدى المراهقين



- (1) عدم التحكم بالإنفعالات
- (2) عنف الإنفعالات
- (3) متراكمة
- (4) الرغبة في التحرر
- (5) العناد
- (6) متهور و مندفع
- (7) الأنانية
- (8) الميل الى الأصدقاء
- (9) الإستقلالية

أشكال وأسباب النمو الانفعالي



* أشكال النمو الإنفعالي

- الحب و التعاطف مع الجنس الآخر
- الملل
- الغضب
- الكراهية المتحولة
- القلق

* أسباب

- العوامل الجسدية
- العوامل العقلية
- العوامل المؤثرة

العوامل المؤثرة



- الفجوة بين الأجيال
- خلل الاستقرار العاطفي
- الوعي الوظيفي
- معاملة المراهق
- تجارب الطفولة
- إمكانية التعبير عن المشاعر

طرق السيطرة عليها



- (1) تقديم الحاجات الأساسية (اشباع)
 - (2) بناء جسر من الثقة بين الاهل و الابن
 - (3) التعرف على أصدقائهم
 - (4) الحب و الدفاء و القبول و الاحترام
 - (5) الاهتمام المتزايد
 - (6) الإبتعاد عن حالات الاستفزاز
- (غضب / كراهية / عصيان / حب / قلق / ندم / ذنب / الاستخفاف)