

# تعديل سلوك الأطفال والمراهقين

دكتورة حنان حليبي

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

# مخطط المادة

مقدمة



مفهوم تعديل السلوك

التقنيات المستخدمة لتعديل السلوك

تعديل السلوك للأطفال

خطوات طرق تعديل السلوك للأطفال

كيف أعرف أن الطفل يحتاج إلى تعديل السلوك؟

# مخطط المادة

ما هي علامات الحاجة إلى تعديل سلوك الطفل؟

متى يبدأ تعديل السلوك عند الأطفال؟

ما الذي يجب أن يتجنبه المعلم أو ولي الأمر أثناء تعديل السلوك للأطفال؟

سلوك المراهقين

كيفية تعديل سلوك المراهقين



# مخطط المادة

كيفية تعديل سلوك المراهقين

مشكلات السلوك الشائعة في فترة المراهقة

الأسباب التي تؤدي إلى مشكلات السلوك في فترة المراهقة

سلوكيات مرحلة المراهقة



# مقدمة

يوجد العديد من الطرق والأساليب التربوية التي يمكن اتباعها لتعديل السلوك للأطفال والمراهقين التي يمارسها المختصون والآباء والمعلمون وفقاً لحالة كل طفل أو مراهق، إذ تُطبّق حسب ظروف الأطفال والمراهقين المختلفة من تصرفات وعمر وبيئة؛ لذا فهو موضوع عام يعتمد على أن أغلب طرق تطبيق تعديل السلوك تحتاج إلى الصبر والتجربة؛ لأنك لن تستطيع إجبار الطفل أو المراهق على تغيير سلوكٍ ما إلا إذا أراد هو تغييره بنفسه.



# مفهوم تعديل السلوك

تعديل السلوك هو نوع من أنواع العلاج، يستند على مبدأ التكييف الفعال، والتي تهدف الى استبدال السلوكيات غير المرغوب فيها بسلوكيات اخرى مرغوب بها أكثر من خلال التعزيز الإيجابي أو السلبي اي من خلال المكافأة أو العقاب، مثل الأم التي تكافئ ابنها عندما يحصل على علامات جيدة في المدرسة او معاقبته عند جلب علامات ضعيفة.



# مفهوم تعديل السلوك

إحداث تغيير إيجابي في سلوك الفرد من خلال تقنيات مثل التعزيز الإيجابي والسلبي، أو العقاب على السلوك الخاطئ تعتبر إحدى طرق العلاج من خلال تعديل السلوك.

إحدى الطرق الشائعة لتعديل السلوك تتضمن نظام مكافأة محدد مسبقاً من قبل المعالج والعميل مما يجعل العميل تزداد عنده الارادة والرغبة في التغيير. يستخدم تعديل السلوك لمعالجة مجموعة متنوعة من المشاكل في كل من البالغين والأطفال. يستخدم هذا النمط من العلاج لعلاج جميع أنواع الحالات مثل اضطراب الوسواس القهري واضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط، والرهاب ، سلس البول (التبول في الفراش) ، واضطراب القلق العام ، واضطراب قلق الانفصال ،العديد من المشكلات الشائعة الأخرى وغيرها من المخاوف المتعددة.

# مفهوم تعديل السلوك

تم تطوير التعديل السلوكي من قبل السلوكي الأمريكي سكينر. صاغ سكينر مفهوم التكيف الفعال ، والذي من خلاله يمكن تشكيل السلوك عن طريق التعزيز أو الافتقار إليه. اعتبر سكينر مفهومه ينطبق على مجموعة واسعة من السلوكيات البشرية والحيوانية وقدم تكييفاً عاماً للجمهور العام في كتابه لعام 1938 بعنوان "سلوك الكائنات الحية".





# التقنيات المستخدمة لتعديل السلوك

الغرض من تعديل السلوك ليس فهم لماذا أو كيف بدأ سلوك معين. بدلا من ذلك، فإنه يركز فقط على تغيير السلوك بغض النظر عن نشأة السلوك، وهناك العديد من الطرق المختلفة المستخدمة لتحقيق ذلك. هذا يتضمن:



التعزيز الإيجابي.

إزالة التحسس المنهجية.

العلاج النفور.

التعزيز السلبي.

الانقراض.

العقاب.

التفويض.

# التقنيات المستخدمة لتعديل السلوك

□ التعزيز الإيجابي يقترن بحافز إيجابي للسلوك. مثال جيد على ذلك هو عندما يكافئ المعلمون طلابهم للحصول على تقدير جيد بالامتحانات.

كما يستخدم التعزيز الإيجابي في كثير من الأحيان في تدريب الكلاب.

□ التعزيز السلبي هو عكس ذلك وهو الاقتران بسلوك لإزالة الحافز السلبي. فالطفل الذي يرمي نوبة غضب لأنه لا يرغب في أكل الخضراوات

فقد يكون سحب الأكل منه مثال على التعزيز السلبي.

□ العقاب: تم تصميم العقوبة لإضعاف السلوكيات الغير مرغوب فيها عن طريق ربط التحفيز السلبي مع السلوك الخاطئ. إن تلقي الاحتجاز في

المدرسة أو في غرفة الطفل الخاصة بسبب سوء السلوك هو مثال جيد على العقوبة. هذه التقنية فعالة جداً وخاصة مع البالغين في سن المراهقة.

# التقنيات المستخدمة لتعديل السلوك

□ التفييض: ينطوي التفييض على تعريض الناس لأشياء أو مواقف تستشعر الخوف ، بشكل مكثف وسريع. مثال على ذلك أن يكون هناك شخص يخاف الثعابين ويتم اجباره على حمل واحدة منهم لمدة 10 دقائق سيكون مثلاً على التفييض.

□ إزالة التحسس الممنهج: وتستخدم هذه التقنية من العلاج في معالجة العديد من المخاوف (الفوبيا) حيث يتم تعليم العميل السيطرة على النفس والبقاء هادئاً أثناء التركيز على مخاوفه التي يواجهها. مثال على ذلك شخص لديه خوف كبير جداً من الجسور قد يبدأ العلاج من خلال جعل الشخص ينظر الى صورة يكون فيها جسر ومن ثم المرحلة الثانية تشمل مجرد جعل الشخص يفكر بأنه يقف على الجسر وتنتهي مرحلة العلاج بمحاولة جعل الشخص أن يقف على جسر حقيقي ويواجه مخاوفه.

# التقنيات المستخدمة لتعديل السلوك

□ العلاج بالنفور: ويشمل مقابلة السلوك الغير مرغوب في بحافر سلبي غير مرغوب فيه ايضاً، مثال في الأشخاص الذين يمتلكون عادة عض

الأظافر هناك مادة يتم وضعها على الأظافر حيث تعطي طعم غير مرغوب فيه عند العض وهذا يساعد على التخلص من هذه العادة.

□ الانقراض: ويشمل ازالة كل التعزيزات من الشخص وان يتم عزله وتعتبر هذه التقنية فعالة جداً وخاصة مع البالغين في سن المراهقة.



# تعديل السلوك للأطفال

يعرف تعديل السلوك للأطفال بأنه تغيير الأنماط السلوكية لديهم باستخدام أساليب تعلم مختلفة، مثل: التعزيز الإيجابي أو السلبي أي يمكن تعديل سلوك الطفل بتقديم نتائج إيجابية وأخرى سلبية، إذ يهدف تعديل سلوك الأطفال إلى تقديم فكرة أن السلوك الجيد يؤدي إلى نتائج إيجابية أما السلوك السيء يؤدي إلى عواقب سلبية.



# خطوات طرق تعديل السلوك للأطفال

قبل التعرف على طرق تعديل السلوك، يوجد عدد من الخطوات التي عليك تطبيقها أثناء ممارسة أي من هذه الطرق، بإعادة تغيير البيئة المحيطة بالطفل ليرغب هو بالتغيير واتخاذ الخيارات الصحيحة، ومن هذه الخطوات ما يلي:

## تحديد السلوكيات غير المقبولة

تحديد السلوكيات غير المقبولة التي يجب تغييرها مع اعتبار المرحلة العمرية الخاصة بالطفل، وكيفية التركيز على هذه السلوكيات مع التمكن من ترتيب الأساليب المتخذة لتعديل هذا السلوك، والاتفاق مع أقرب الأشخاص المحيطين بالطفل من أجداد وأقارب ومعلمين وغيرهم من الأشخاص للتركيز على توحيد ردود الفعل اللازمة تجاه هذه السلوكيات.

# خطوات طرق تعديل السلوك للأطفال

## الاستمرارية

يعرف الأطفال أن سلوكهم إيجابي أو سلبي من ردود أفعال الأشخاص حولهم والتأثير الذي ينتج عن ذلك لذا عليك أن تكون حاضراً بإظهار رد فعل مباشر نتيجة لسلوكيات الأطفال، فمثلاً: إذا كان طفلك لا يشارك أحداث يومه مع والديه أو لا يتفاعل في الفصل الدراسي، على ولي الأمر أو المعلم أن يظهر الاهتمام والتشجيع ليفعل ذلك، ومن بعدها سيتعلم الطفل تلقائياً أن هذا السلوك جيد ومرغوب به

# خطوات طرق تعديل السلوك للأطفال

## استخدام استراتيجية تعديل السلوك المناسبة

الفروق الفردية من أهم النقاط التي يجب مراعاتها أثناء الاستعانة بأساليب وطرق تعديل السلوك المختلفة، إذ أن جميع الأطفال لديهم شخصياتهم المستقلة واستجاباتهم لردود الأفعال تتغير من طفل لآخر، فقد تجد أن طفل يتعامل جيداً مع التعزيز الإيجابي وآخر لا يؤثر به ذلك ولا يحفزه سوى التعزيز السلبي لذا فإن وضع شخصية الطفل في الحسبان من الأمور اللازمة لنجاح تعديل أي سلوك.



# خطوات طرق تعديل السلوك للأطفال

التعاون المشترك بين ولي الأمر والمعلم

إذا كان أحد الطرفين سواء المعلم أو ولي الأمر يخطط لتطبيق استراتيجية تعديل السلوك للطفل، يجب مناقشتها مع الطرف الآخر وإخباره بذلك حتى يلقي الطفل ردود أفعال متشابهة على سلوكياته فيهتم بجدية الموضوع، فلا يمكن أن يحاول المعلم أن يعدل سلوك أحد الأطفال وينجح وحده إذ قد يكون رد فعله مختلف تمامًا عن رد فعل ولي الأمر في المنزل، فيشعر الطفل أنه يبالغ على سبيل المثال، والعكس صحيح.

وأكثرها فعالية:



# خطوات طرق تعديل السلوك للأطفال

## التعزيز الإيجابي

يمكنك استخدام هذه الطريقة لتعزيز السلوك الإيجابي للطفل وتشجيعه في المناسبات المختلفة عبر المكافآت وتعبيرات الثناء المختلفة، فمثلاً:

يمكنك اللعب معه عند الانتهاء من أداء الواجب، وتستطيع التعامل بنمط التحليل الإيجابي للسلوك، وذلك عبر الإشادة بالطفل وتقدير الفعل نفسه

باستخدام ملصقات التشجيع بالإضافة إلى الأنشطة التعليمية التالية أثناء ذلك، ومنها:

# خطوات طرق تعديل السلوك للأطفال

## أ- جدول تعديل السلوك للأطفال

يمكنك استخدام جدول يحتوي على أهداف وعادات صغيرة ينبغي تحقيقها يوميًا، مثل: تنظيف الأسنان بانتظام، وتنظيف الغرفة، وغيرهم، ثم في نهاية كل يوم تمنحه مكافأة ما مثل: قراءة القصص المفضلة سويًا.

يساعد هذا الجدول على تنظيم سلوك الطفل عبر تحديد الأنشطة والعادات الإيجابية التي ينبغي أن يكتسبها بالإضافة إلى تعزيز الشعور بالمسؤولية والالتزام بالأنشطة المحددة للحصول على المكافأة الخاصة به.

يزيد ذلك من الانضباط بفضل تحديد القواعد والتوقعات اللازمة لهذه الأنشطة التي ينبغي القيام بها، ويساعد أيضًا على تحقيق التقدم ثم مراجعة ما ينبغي تعديله وتحفيز الطفل بتقديم المكافآت له، ومساعدته على الاستمرار.

# خطوات طرق تعديل السلوك للأطفال



# خطوات طرق تعديل السلوك للأطفال

## ب- ضبط القواعد وتحديد التوقعات

وضع القواعد وتحديد التوقعات الناتجة عن كل عمل عبر مزج التعزيز الإيجابي والتعزيز السلبي يساعد كثيرًا في تعديل السلوك إذ يعرف الطفل ما ينبغي فعله وما العواقب التي ستحدث إن لم يفعله مما يؤدي إلى تطبيق الانضباط الإيجابي تلقائيًا، فعلى سبيل المثال يعرف الطفل مسبقًا أن عليه النوم الساعة العاشرة مساءً ليشاهد التلفاز لمدة ساعة في اليوم التالي، ويعرف أيضًا أنه إن لم ينم في هذا الموعد لن يُسمح له بذلك أو أن رفضه للمذاكر له عواقبه، وهكذا.

# خطوات طرق تعديل السلوك للأطفال

## ج- تنمية التواصل الفعّال

التواصل مع الطفل بفعالية من أساليب تعديل السلوك الفعالة، إذ من الضروري الاستماع للطفل لفهم الأسباب وراء سلوكه، بالإضافة إلى التحدث معه عن المشاعر وكيفية التعامل معها وفقًا للمواقف المختلفة، إليك هذه الأنشطة التعليمية عن المشاعر التي يمكن الاعتماد عليها.



# كيف أعرف أن الطفل يحتاج إلى تعديل السلوك؟

يوجد عدة أسباب تلزم ضرورة التدخل بإحدى استراتيجيات تعديل سلوك الأطفال المناسبة، ومنها:

مشكلة التواصل: يعاني الطفل من صعوبة التعبير عن احتياجاته ورغباته بالصورة الصحيحة، فتحتاج إلى تعليمه مهارات التواصل الفعال والتعامل مع الآخرين.

صعوبة التحكم في العواطف: بعض الأطفال تعاني من صعوبة في التعامل مع مشاعر الغضب والحزن والإحباط بصورة صحية لذا فإن التدخل لتعديل السلوك في هذه الحالات ضروري.



# كيف أعرف أن الطفل يحتاج إلى تعديل السلوك؟

تشنت الانتباه والتركيز: قد يظهر الطفل صعوبة في الانتباه والتركيز أثناء الأنشطة المدرسية، لذا الاعتماد على تقنيات إعادة التركيز ضرورية.

صعوبات التعلم: قد يحتاج الطفل دعم إضافي وطرق تعديل السلوك مثل تعزيز السلوك الإيجابي لمعرفة مشكلة صعوبات التعلم التي يعاني منها ومساعدته في التعامل معها، بالإضافة إلى التعرف على أنماط التعلم التي تناسبه.

ردود الفعل غير الملائمة: قد يظهر الطفل ردود فعل غير ملائمة للمواقف، مثل البكاء المفرط أو نوبات الغضب.

التدهور في أداء المهام: يميل الأطفال فجأة للانعزال ويحدث لهم اضطرابات في النوم وصعوبة في الدراسة.

# ما هي علامات الحاجة إلى تعديل سلوك الطفل؟

الأطفال يعبرون عن أنفسهم من خلال السلوك، وهو أمر طبيعي تمامًا. ومع ذلك، هناك بعض السلوكيات التي قد تشير إلى أن الطفل بحاجة إلى تعديل السلوك. تشمل هذه العلامات ما يلي:

## السلوك الذي يضر بالطفل أو الآخرين

ضرب الشقيق أو الوالدين أو المعلم أو أي شخص آخر.

الصراخ أو الشتيم أو استخدام ألفاظ بذيئة.

# ما هي علامات الحاجة إلى تعديل سلوك الطفل؟

السلوك الذي يعيق الأداء المدرسي أو الاجتماعي



عدم القدرة على التركيز أو الانتباه في المدرسة أو في المنزل.

الانسحاب من التفاعل مع الآخرين.

السلوك العدواني أو المخرب في المدرسة أو في المنزل.

# ما هي علامات الحاجة إلى تعديل سلوك الطفل؟

السلوك الذي يجعل الحياة صعبة أو غير سارة للطفل والآخرين

البكاء أو الصراخ أو التذمر المستمر.

التأخر عن المواعيد أو عدم الالتزام بالمواعيد النهائية.

الكذب أو الاحتيال.



# متى يبدأ تعديل السلوك عند الأطفال؟

يمكن بدء الاستعانة بطرق وأساليب تعديل السلوك المختلفة من مراحل الطفولة المختلفة:

مرحلة الطفولة المبكرة للأطفال بين عمر سنتين و5 سنوات إذ تعتبر أساس تشكيل شخصية الطفل لذا فإن ترسيخ السلوكيات الصحية تساعد على اكتساب العديد من مهارات التي تساعد في حياته فيما بعد كما تحفزه على التفاعل بصورة إيجابية مع الأطفال الآخرين.

مرحلة الطفولة بالمدرسة الابتدائية: يبدأ الأطفال في هذه المرحلة تكوين المزيد من العلاقات الاجتماعية مع زملائهم والمعلمين لذا من الضروري متابعتهم بأساليب تعديل السلوك المختلفة لمساعدتهم على بناء شخصيات قادرة على مواجهة التحديات الجديدة التي قد يتعرضون لها.

# متى يبدأ تعديل السلوك عند الأطفال؟

مرحلة المراهقة: من أصعب المراحل التي يمكن التعامل معها إذ يعتمد المراهقون التمرد وتجاهل القواعد والأساليب المستخدمة لذا من الضروري التعامل بحزم وهدوء، وتشجيعهم على تأمل ذواتهم وأخذ مشاعرهم على محمل الجد، كما ينبغي أن تكون قدوة يحتذى بها.



# ما الذي يجب أن يتجنبه المعلم أو ولي الأمر أثناء تعديل السلوك للأطفال

يجب أن يحرص كل من المعلم وولي الأمر على الاستمرارية أثناء تطبيق نتائج تعديل السلوك السابقة مع تجنب فقدان الصبر، بالإضافة إلى التالي:

تجنب العقوبات الرادعة والصارمة بالإضافة إلى عدم استخدام العقاب الجسدي تحت أي ظرف ممكن لأن ذلك له تأثير سلبي على نفسية الطفل كما يظل ذلك مؤثرًا في شخصية الطفل طوال الحياة.

تجنب تجاهل أحاديث الطفل والاستماع لمشاكله يشعره بعدم الأهمية كما يؤثر سلبيًا على فهم الأسباب الحقيقية وراء سلوكه.

# ما الذي يجب أن يتجنبه المعلم أو ولي الأمر أثناء تعديل السلوك للأطفال

تجنب الغضب والتعامل بعصبية مع الطفل يزية من تعقيد عملك تعديل السلوك للأطفال ويجعل علاقة الطفل مع ولي الأمر أو المعلم علاقة متوترة.

تجنب تغيير ملامح الوجه لتظهر بشكل عصبي أو مشمئز، وهو من الأمور الصعبة ومع ذلك فإن التركيز مع الطفل نفسه بدلاً من سلوكياته التي يقوم بها أثناء هذا الوقت هو ما يهم، فمثلاً عندما تجد الطفل يستخدم الأقلام على الحائط يمكنك الطلب منه بلهجة محايدة وحازمة بالتلوين على الأوراق، مع الشرح للطفل استخدامات الحوائط والأوراق المختلفة.





الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

# ما الذي يجب أن يتجنبه المعلم أو ولي الأمر أثناء تعديل السلوك للأطفال

تجنب الصمت العقابي وتجاهل السلوك السيء للطفل بشكل كامل وهو من الأمور التي تجعل الطفل مشوّش وغازب إذ يفقد التوجيه المطلوب.

تجنب الانتقاد العلني أمام الآخرين إذ يقلل ذلك من ثقة الطفل بنفسه كما يشعره بالإحراج من الآخرين.

تجنب قول كلمة لا باستمرار أو رفض طلباته بصورة مباشرة طوال الوقت، فيمكن تغيير هذه الطريقة باستخدام أساليب التفاوض، فمثلاً بدلاً من

رفض استخدام جهاز الألعاب الخاص به، يمكن التفاوض على ذلك بطلب تنظيف غرفته أولاً لاستخدامه، وهكذا مع باقي المواقف وذلك لإعطاء

التلاميذ الشعور بالسيطرة وأنه يمكنهم اتخاذ القرار الصحيح.



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

# ما الذي يجب أن يتجنبه المعلم أو ولي الأمر أثناء تعديل السلوك للأطفال

في النهاية، ننصحك بالتعامل مع الأطفال أثناء مرحلة تعديل السلوك بصبر وإيجابية، والتواصل معهم بفعالية؛ لأنك قدوتهم في التصرفات فعلى سبيل المثال، التعامل بهدوء وحزم باتباع أساليب التعزيز الإيجابي والسلبي يساعد الأطفال على التفكير والمحاولة من تغيير أنفسهم مع فهمهم لعواقب ما يفعلونه، ومن الناحية الأخرى مثلاً كيف تكون عصبياً وتوقع أن الطفل لن يتأثر بذلك بصورة أو بأخرى؟

# سلوك المراهقين

يختبر العديد من المراهقين مجموعة من المشاعر ويعبرون عنها بطرق مختلفة، ومن الطبيعي أن يمر المراهقون بتقلبات مزاجية تؤدي لإظهار عدم الاحترام بسبب التغيرات الهرمونية التي يمرون بها، إضافة للنمو في فترة البلوغ، وقد يبدي بعض المراهقين مشاعر الغضب والبحث عن الاستقلالية، وقد يقضي البعض منهم الكثير من الوقت مع أقرانهم أو في حبس أنفسهم في غرفهم بعيدًا عن والديهم، حيث إن المساعدة في توجيه سلوك المراهق ووضع الحدود وتكوين علاقات إيجابية معه يؤدي إلى مواجهة تحديات المراهقة

# كيفية تعديل سلوك المراهقين

يساعد بناء المرونة لدى المراهقين وتعلم مهارات التأقلم على تحدي المواقف الصعبة، حيث إنّ وجود علاقة قوية وإيجابية مع المراهق أمرٌ أساسي لبناء المرونة، ويمكن تعزيز السلوكيات الإيجابية في المراهق عن طريق الخطوات والاستراتيجيات التالية:

تشجيع العادات الصحية في النظام الغذائي، وممارسة الرياضة، والنوم الكافي.

الاستماع للمراهق، وتركه يتحدث دون مقاطعة، والاستماع لمخاوفه.

حل المشكلات مع المراهق، وأخذ الإذن منه قبل التدخل لتقديم النصيحة والمشورة.

# كيفية تعديل سلوك المراهقين

إظهار الاهتمام بتفاصيل حياته، والاحتفال بإنجازاته.

تشجيع المراهق على الحديث عن مشكلاته والتعبير عن مشاعره، للتأكد أن ليس هنالك أمرًا يسبب له القلق والتوتر.

قضاء الوقت مع المراهق بانفراد أو مع العائلة.

في حال مواجهة صعوبة في إيجاد علاقة إيجابية مع المراهق، يمكن الطلب من شخص بالغ محط للثقة، مثل العم أو صديق للعائلة، أن يقدم الدعم له، وأن يكون قدوته.

# كيفية تعديل سلوك المراهقين

تفادي الجدل المحتدم؛ فعادةً ما يفقد النقاش مع المراهقين إلى جدل غير مرغوب به، لذلك يجب تجنب بدء الجدل، والتغاضي عن بعض التصرفات للمراهق عند المناقشة، وفي حال كان الخلاف بين الأشقاء يجب مساعدتهم على التعبير عن مشاعرهم وإيجاد طريقة لحل الخلاف، وبدلاً من إثارة الخلاف، يجب أن يسمح الأهل للمراهق بالتحدث دون مقاطعة وإيجاد حل للمشكلة، وتقليل التوتر باستخدام الدعابة، ولكن يجب عدم السخرية عند النقاش.

# كيفية تعديل سلوك المراهقين

وضع الحدود وتحديد العواقب، حيث من المهم منح المراهق الحرية لتطوير استقلاليته عن والديه، ولكن يجب وضع عواقب عند كسر بعض الحدود، حيث يجب تذكير المراهق بأن هناك عقوبات عند إبداء السلوكيات غير المحترمة، أو عند تجاوز الحدود الموضوعة داخل الأسرة.

الحد من سلوك العنف والعدوانية عند المراهق؛ إذ يصبح بعض المراهقين عدوانيين تجاه الأشخاص بسبب إحساسهم بمشاعر الغضب أو الإحباط، لذلك يجب توعية المراهق أنّ السلوك العنيف غير مقبول، ويجب تجنب استخدام الاستراتيجيات العنيفة عند التعامل مع المراهق، ويجب منحه مساحة لنفسه حتى يهدأ عند النقاش لتجنب ممارسته العنف، والقيام بتحديد عقوبة غير عنيفة عند تصرفه بعدوانية.

# مشكلات السلوك الشائعة في فترة المراهقة

فيما يلي بعض من مشكلات السلوك الشائعة في فترة المراهقة:



التحدي والجدل مع الوالدين أو مع الأشقاء.

عدم إبداء الاحترام تجاه الآخرين في الأسرة.

تقلبات المشاعر وتقلبات في المزاج.

السلوك العدواني أو العنيف.



# الأسباب التي تؤدي إلى مشكلات السلوك في فترة المراهقة

فيما يلي عدد من الأسباب التي تؤدي إلى مشكلات السلوك في فترة المراهقة:

يشعر المراهقون بالمشاعر بطريقة مكثفة، فليس لديهم طرق مناسبة للتعامل مع مشاعرهم، ويمكن أن يكونوا حساسين وواعين لذاتهم، وغالبًا ما يتم التعبير عن هذه المشاعر عن طريق الجدل أو عدم احترامهم للآخرين.

تكوين جزء من الدماغ، يسمى بالقشرة الأمامية للدماغ غير المكتملة، وهي المسؤولة عن ضبط النفس، حيث يكتمل نموها عند بلوغ العشرين، مما يعني أن المراهقين يواجهون تحديات في الإدارة الذاتية واتخاذ القرار.

# الأسباب التي تؤدي إلى مشكلات السلوك في فترة المراهقة

بعض السلوكيات الصعبة تكون ناتجة بسبب أحداث مرهقة أو مقلقة، مثل الشجار مع صديق.

هنالك أيضاً بعض العوامل التي تؤثر على سلوكيات المراهق، مثل قلة النوم، والتغذية السيئة، وقضاء الكثير من الوقت في استعمال الهواتف أو التلفاز، بالإضافة إلى الصحة النفسية غير الجيدة والتي تؤثر على سلوك المراهق.



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

# سلوكيات مرحلة المراهقة

لكل مرحلة من مراحل عمر الإنسان سلوكيات وتصرفات وخصائص معينة، فلمرحلة الطفولة سلوكياتها، وكذلك لمرحلة الشباب، ومن ثمّ مرحلة الشيخوخة، كما أنّ لمرحلة المراهقة سلوكياتها المتميزة عن غيرها من المراحل؛ ويمكن الإشارة إلى أبرز سلوكيات المراهق في النقاط التالية:

- أ- العواطف الحساسة: من أبرز سلوكيات المراهق هو اتصافه بالعواطف الحساسة، إذ يتسم سلوكه في الجانب العاطفي بالتقلب والتلون والتغير بين لحظة وأخرى، بيّد أنّ الحساسية المفرطة، والتقلب العاطفي السريع يسيطر على شخصية المراهق بصورة أوضح وأقوى من المراحل الأخرى التي يمر بها الإنسان.
- "تعد التقلبات العاطفية واحدة من أبرز العلامات الدالة على هذه المرحلة من الحياة. ولذا فلا عجب من ملاحظة إبداء المراهقين حساسية مفرطة تجاه انتقادات الآخرين نتيجة عدم وثوقهم بهم واطمئنانهم إليهم. للأسف إن عدم ثبات العواطف الانفعالية، غالباً ما يعرض هؤلاء إلى انتقاد الآخرين.

# سلوكيات مرحلة المراهقة

فمثلاً نجد المراهق أحياناً يميل، رغم تمتعه بصداقات عديدة، إلى الابتعاد عن الجمع وإلى قضاء أوقاته في عزلة عن الآخرين. ومما يؤسف له حقاً هو أنّ المراهقين يواجهون، في بعض الحالات، عندما يكونون قلقين عاطفياً، معاملة غير صحيحة من قبل الكبار بحيث يساهم ذلك في زيادة قلقهم واضطرابهم العاطفي، ويشعرهم باليأس والإحباط من إمكانية العثور على من يعتمدون عليه في سبيل تسكين اضطراباتهم العاطفية. إنّ عدم الاستقرار العاطفي يحد بطبيعته من قدرة المراهق على اتخاذ القرارات الصحية والحاسمة في شؤونه بحيث يمكن القول أنّه يتسم بالحيرة والتردد في تعامله مع الأشياء، وقد وصف بعض علماء النفس هذه الفترة من الحياة بفترة "الميول المتناقضة" فأحياناً يلاحظ عليه مشاعر "عاطفية رقيقة" وفي أخرى "عدائية عنيفة". ويتفعل لديه في هذه السن حب الاطلاع ورغبة شديدة في فك رموز الغوامض والاطلاع على أسرارها.

# سلوكيات مرحلة المراهقة

إلا أنَّه وبطبيعة الحال يتسم في بعض الحالات باللاأبالية وبعدم الاكتراث بالمسائل أيضاً. ويعتبر "استانلي هال" هذه الميول والرغبات المتناقضة من المعالم البارزة لمرحلة في إطار شرحه لمفهوم "العصف والضغط". ويتسم المراهقون، خلال مرحلة البلوغ – بصورة واضحة – بسرعة الانفعال والتأثر. وتتصف ردود أفعالهم تجاه الأشياء عادة بالهياج العاطفي الحاد.



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

# سلوكيات مرحلة المراهقة

ويبلغ الفوران العاطفي لديهم درجة من الشدة بحيث أن كلمة بسيطة أو إشارة عابرة كافية لأن تثور أعصابهم وتهيج انفعالاتهم، وتتجلى معالمها عليهم بوضوح على شكل احمرار الوجه والعينين. فكما تشتد الانفعالات العاطفية في هذه الفترة، تتسع أيضاً عدد ونوع المؤثرات، وتأخذ الانفعالات المذكورة منحى أكثر غموضاً وإبهاماً. ويجب الانتباه إلى أنّ التغييرات الانفعالية، التي تحصل خلال هذه الفترة من الحياة، إنما هي نتيجة للمعامل الجديدة للجهاز الهرموني والعصبي عند الشخص. ويبدو أنّ السبب يعود إلى أنّ المعامل الجديدة للجهاز الهرموني، التي تتفعل في هذه المرحلة، تتسم بنوع من الحساسية تجاه المؤثرات الجديدة". ولذلك، يحتاج المراهقون في هذه الفترة الحساسة من حياتهم إلى التوجيه والإرشاد، من أجل ضبط عواطفهم، وتعديل تصرفاتهم، وتهذيب أنفسهم. كما أنّ من المهم للغاية أن يراعى الآباء أولادهم بكل عناية واهتمام في هذه الفترة الزمنية التي تتسم بالأهمية والخطورة.

# سلوكيات مرحلة المراهقة

ب- حب المغامرة: إنّ الميزة الأخرى التي تميز المراهقين عن سائر الفئات العمرية هي رغبتهم الشديدة بالاطلاع والخوض في الأحداث والوقائع الغامضة في الحياة. وقد يكون كلّ منا قد لاحظ بنحو وآخر مدى الشوق والرغبة التي يبديها المراهقون من أجل الاطلاع على القضايا والحوادث الغريبة. وبشكل عام إنّ المسائل المجهولة، بالنسبة لهم، تثير فضولهم وتحرك لديهم غريزة حبّ الاطلاع. وهذه الحالة تتفعل بشكل خاص في سن 13-15 عاماً، ويزداد ميلهم إلى قراءة قصص المغامرات. يميل المراهق بشدة إلى السفر للمناطق المجهولة، وإلى التجول في الغابات الكثيفة وفي الوديان الغامضة، وتسلق القمم العالية، وعبور الأنهار والبحار المتلاطمة الأمواج، وبالتالي اكتشاف المغامرات والكهوف.

# سلوكيات مرحلة المراهقة

وحبّ المغامرة يمكن إشباعها بطريقة إيجابية عند المراهقين؛ وذلك من خلال استثمار هذا السلوك في الإبداع والابتكار، وتوفير الألعاب والبرامج المفيدة التي تملأ فراغ المراهقين، كما يمكن القيام برحلات وسفرات وتحقيق بعض مطالب المراهقين في إشباع (حبّ المغامرة) لديهم. وإذا لم تستثمر (حبّ المغامرة) بصورة إيجابية وسليمة، فإنّ البديل سيكون توظيفها بصورة سلبية وخاطئة، من خلال القيام بأعمال خاطئة، أو تصرفات سيئة، أو حركات تخالف قيم وأعراف المجتمع. ومن بعض هذه الأعمال الآتي:



# سلوكيات مرحلة المراهقة

- 1- العناد والتمرد: إنّ أغلب أولياء الأمور يشكون من حالة المشاكسة والتمرد لدى أبنائهم في سن المراهقة. ولندرة حالات الطاعة والألفة بين أفراد هذه الفئة، نلاحظ أن بعض أولياء الأمور يتفاخرون بنجابة وإلفة أبنائهم إذا شاهدوا شيئاً من الطاعة لأوامرهم ونواهيهم من قبلهم. ومن لا يفخر بهذه الحالة الأخيرة ولا يدعي أن أبنائه يثقون به ويفتحون عليه في كلّ شؤونهم؟! وبعبارة أخرى: فإن أغلب المراهقين يبتعدون عن والديهم من الناحية العاطفية، ويعصون أوامرهم، وقد يبادرون حتى إلى الوقوف بوجههم في بعض الموارد. وتعود بواعث هذه المواقف إلى أنّ المراهقين يعتبرون أولياء أمورهم أناس متعصبون وجافون ومعارضون لأساليب الحياة العصرية.

# سلوكيات مرحلة المراهقة

ولأن معظم المراهقين يعتبرون أنفسهم أكثر فهماً وعلماً وانفتاحاً على قضايا العصر، ينشأ العناد عندهم، بل والتمرد على أوامر الوالدين، وحتى المجتمع! فالمراهقون ينظرون إلى من حولهم بأنهم يفكرون بطريقة قديمة ومتخلفة، ومن ثمّ يحاولون الانسلاخ والابتعاد عن مواقف ورغبات وثوابت الوالدين، بل والابتعاد عن عادات وتقاليد المجتمع، بهدف إثبات الذات، وإشباع حبّ الظهور، والعمل على البروز بمظهر الفاهم والراشد والمتحضر! ولعلاج هذا السلوك، لابدّ من فهم متغيرات العصر، ومحاولة معرفة أن تفكير الابن المراهق يختلف عن تفكير الأب عندما كان في فترة المراهقة، والسماح ببعض الحرية المنضبطة بضوابط الشرع والعقل للأولاد المراهقين، حتى نحافظ عليهم من الانسياق المتطرف وراء رغباتهم ونزواتهم، وضبط تصرفاتهم بإيقاع هادئ كي يمكن الحفاظ على العلاقة الودية بين المراهقين وأسرهم.



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

# سلوكيات مرحلة المراهقة

2- المزاجية المتقلبة: إنّ التفاعلات النفسية خلال فترة المراهقة تنعكس في آثارها على سلوك الشخصية في الخارج، فتبدو عليها تغيرات في المزاج وفي التصرف مع الآخرين، وقد تبلغ هذه التغيرات من الشدة أحياناً درجة يضيق بها أولياء الأمور ذرعاً. إلا أنه لا بدّ من الاعتراف بأنّ الإناث يختلفنّ في هذا المجال عن الذكور، حيث إنهنّ أكثر تأدباً ووقاراً في سلوكهنّ من الذكور. ولأنّ المراهق أو المراهقة يعاني في هذه الأثناء من حالة الاكتئاب والتبدل في المزاج، لذا فإنّ المحيطين به من الأصدقاء والزملاء يتصورون أنّه شخص حاد الطباع ويحمل روحاً عدائية تجاه الآخرين؛ وفي الوقت ذاته يذهب والديه إلى الاعتقاد بأنّه شخص خجول وميال إلى الانزواء والوحدة. ففي هذه الفترة تتبدل طبائع المراهق والمراهقة، وتتغير معها معايير الحب والكراهية لديه.

# سلوكيات مرحلة المراهقة

فمن كان يحبه ويرغب في معاشرته إلى ما قبل هذه الحالة، قد يزهد به الآن ولا يطيق وجوده بالقرب منه، ومن كان ينفر منه ويضيق به ذرعاً قبل ذلك، قد ينجذب إليه ويهتم بمصاحبته الآن. كلّ ذلك دون أن يعني أن لديه مبررات معقولة ومنطقية لمواقفه الجديدة وإن كان هو يتصور أن لديه مثل هذه المبررات. ويتعرض المزاج، في هذه المرحلة من السنين، لاختلالات عديدة، تصبح أرضية لابتلاء الشخص بأمراض متنوعة. وبحسب "دوريس أولوم" تشمل الاختلالات الاعتدال في وظيفة الأعضاء، وأوجاع الرأس، وسوء الهضم، والإسهال، والرجفة، والخمول والشعور بالتعب.

# سلوكيات مرحلة المراهقة

إنّ مزاج أعضاء فئة المراهقين في تغير وتبدل مستمرين، بحيث نلاحظ أنهم يعانون من انعدام الشهية في الأكل تارة، بينما يقبلون على الطعام بينهم تارة أخرى. وقد يعانون من آلام في المعدة على أثر تناولهم شيئاً قليلاً من الطعام في وقت ما، بينما يأكلون في وقت آخر إلى حد الامتلاء دون أن يشعروا بأي مشكلة. وهنا ينبغي على الوالدين كما المجتمع تفهم هذا السلوك المزاجي المتقلب الذي يصاحب فترة المراهقة، فالمراهق سريع التأثير، حساس جداً، مرهف المشاعر، متغير الأطوار، متلون في العواطف، متقلب في السلوك.. وباختصار متقلب في المزاج بسرعة كبيرة! وفهم المحيطين بالمراهق بهذه الخصيصة يساهم في معرفة فن التعامل معه بصورة إيجابية، والعمل على توجيهه بكل هدوء ولطافة بحيث يمكن التأثير عليه.

# سلوكيات مرحلة المراهقة

3- التصرفات المزعجة: تعد التصرفات المزعجة التي يقوم بها المراهقون من سلوكيات هذه المرحلة الحساسة في حياة الإنسان إذ يمتاز المراهقون في هذه المرحلة بفوران عاطفي حاد، وقد يكون ويضحكون بصوت عالٍ، أو يمارسون العنف لأنفهم الأسباب، مما ينتج لدى هذه الفئة نوع من الرغبة والنشاط الاستثنائي بحسب رأي "موريس دبس"، والمقصود هو نوع من العاطفة المتطرفة التي يمكن أن تستولي على كيان ومشاعر الشخص بالكامل وتوجه طاقاته باتجاه معين

# سلوكيات مرحلة المراهقة

إنّ الرغبة في التظاهر، والتي تملئها الغريزة في هذه السن تدفع بالمراهقين أحياناً إلى التفوه بعبارات غير مؤدبة أو استهزائية، وهو الأمر الذي يستغربه أولياء الأمور والمربين، ويهتمون على أساسه بالخفة والوقاحة وقلة الأدب. إنّ مرحلة المراهقة، مرحلة شاقة ومتعبة بالنسبة لأولياء الأمور والمربين، لأنها فترة تمتاز ببروز تناقضات كثيرة على تصرفات وسلوك الأحداث، ويمكن تشبيهها بالثورة أو العاصفة العاتية التي تقلب الأشياء رأساً على عقب، وهي بحاجة إلى التروي وإلى مزيد من التحمل والصبر عند التعامل معها.

# سلوكيات مرحلة المراهقة

وإذا لم يُحَظَّ المراهقون بالعناية والتربية اللازمة فقد تزداد خطورة التصرفات المزعجة وتصل لمرحلة ارتكاب الجرائم من قبيل والقيام بالسرقة، وأعمال الخطف، والاعتداء على الناس... وغير ذلك. إنّ مرحلة المراهقة مرحلة حساسة للغاية، وتتطلب من الوالدين والمربين اهتماماً كبيراً للعناية والمراقبة والتوجيه للمراهقين، وهي بلا شك عملية صعبة جداً في هذه المرحلة، إلا أنّ الوقاية خير من العلاج، لذلك على الآباء والمربين بذل كلّ الجهود الممكنة لتربية المراهقين تربية سليمة، وتهذيب سلوكهم، وتزكية أنفسهم، كي نحافظ على هذا الجيل من الانحراف والانحطاط.