

أنا ومراهقتي

١٤

My adolescence and I

صحتي النفسية بالدنيا



«صحتي النفسية بالدنيا»

كتيبات المراهقة والدعم النفس - اجتماعي:

١٤ . أنا ومراهقتي

١٥ . وعيي الذاتي

١٦ . أنا وغيري

١٧ . أنا ومستقبلي

كتيبات المراهقة والدعم النفس – اجتماعي

٤ مسائل أساسية في الدعم النفس – اجتماعي عند الشبان والشابات
من ١٣ إلى ١٦ سنة:

«أنا ومراهقتي»

«وعي الذاتي»

«أنا وغيري»

«أنا ومستقبلي»



صدر في سلسلة «صحتي بالدنيا» كراسات أخرى تكمل بعضها بعضاً وتزودنا بالمعرفة والمهارات التي تساعدنا على اختيار السلوكيات السليمة، وعلى اكتشاف أجسادنا والتعرف على التغيرات التي نمر بها خلال سنوات المراهقة، وتقبل هذه التغيرات والتعامل معها تعاملًا سليمًا:

الباب الأول: البلوغ

- ١ . البلوغ لدى الفتى
- ٢ . البلوغ لدى الفتاة
- ٣ . العادة السرية
- ٤ . الدورة الشهرية

الباب الثاني: الإنجاب والحياة الجنسية

- ٥ . غشاء البكارة
- ٦ . الحمل والولادة وتنظيم الأسرة
- ٧ . الأمراض المنقولة جنسياً

الباب الثالث: الحياة الصحية

- ٨ . العناية الشخصية
- ٩ . التغذية
- ١٠ . حب الشباب
- ١١ . التدخين
- ١٢ . الرياضة
- ١٣ . الإدمان (المخدرات والكحول والأدوية)

جسمي بلا حرج

صحتي بالدرنيا!!



١٣ كتيباً لزيادة معرفة الشباب (١٣ - ١٩ سنة) بمواضيع الصحة الجسدية والجنسية



ما المراهقة؟ ما لنا فيها وما علينا؟

في فترة المراهقة تبدأ رحلة مميزة!

كمراهق/ة، أنتكتشف نفسي الداخلية وبيئتي وأطور هويتي. وتكون النتيجة أحياناً مراجعة واسعة أخلع فيها ثوب مرحلة الطفولة الأسبق وأبدأ بتفصيل ثوب جديد يناسب التحولات التي أعيشها.

وتترافق الرحلة مع التغييرات الجسدية والذهنية والنفسية الكبرى التي تغمرني. وكما في كل رحلة استكشاف كبرى، فهذه تستمر سنوات عدة، فيها الكثير من المفاجآت والصعوبات والمنعطفات والمسرات.

وأكون كمراهق/ة في حاجة إلى كل تفهّم ومساعدة وإلى كل فرصة أتعلم فيها كيف أُنقل من محطة إلى أخرى، من فكرة إلى أخرى، من يقين إلى آخر.

إنها مغامرة محفوفة بالمخاطر وبالتحديات المثيرة والمشاعر الجياشة في الوقت نفسه.

مغامرة لا بد منها حتى:

- * أتعلم من أنا،
- * أتعلم أين ومع من أعيش،
- * أدرك ما أريده من الآخرين وما يريدون مني،

- * أطرح الأسئلة على نفسي وعلى الآخرين عن الحياة:
من أين وإلى أين، ولماذا؟
- * أدرك ما في داخلي من إمكانيات، وما لدي من قدرات،
- * أتعلم مهارات الحياة اللازمة،
- * أتعلم كيف أتعلم: في البيت والمجتمع والمدرسة ومكان العمل.





أساس الصحة والسلامة والنجاح مدى العمر

المراهقة مقطع أساسي من مقاطع العمر لا بد منه، يتطلب التعاون حتى يكون أسعد ما أمكن وأنجح ما يكون.

بل أكثر من ذلك: إن فرص نجاح «مرحلة الرشد»، ومخاطر تعثرها، تتوقف على نتائج مرحلة المراهقة وعلى مدى إتاحة المجال لكل مراهق/ة بأن يعيشها، بما لها وعليها، بطلعاتها ونزلاتها، بأفراحها وأتراحها، بآمالها وخيباتها، بنجاحاتها وإخفاقاتها، بحقوقها ومسؤولياتها.

لذا من حقي وحق كل مراهق أن يعيشها كاملة،

ومن حق كل مراهقة أن تعيشها، كاملة.

ومن واجب الكبار والمجتمع أن يدعموا ويعلموا وييسروا، وأن يلبوا هذا الحق.

عليهم أن يوفروا المحبة والتعاطف والسعادة والمشاركة والتعليم النوعي وفرص التفتح والتساؤل وفرص العمل والأمان والاستقرار والطمأنينة والسلام.

التحديات

المجتمعات العربية مزدهمة بالتنوع وبالتحديات والمشكلات السياسية والبيئية والاجتماعية المزمّنة، ما يزرع درب المراهق/ة عوائق ومثاهات كبرى. وتتضاعف آثار هذه الظروف نتيجة المواقف التربوية والاجتماعية التقليدية.

هذا الخليط يمكن أن يشكل تحدياً في وجه:

- * مسيرة نموي الإيجابي كمراهق/ة،
- * فرصي في التغلب على الصعوبات،
- * بناء «مرونتي الداخلية» وإبداعاتي وقدراتي،
- * مشاركتي الحقيقية في صنع القرارات المتعلقة بحياتي،
- * مساهمتي الضرورية في صياغة المجتمع، اليوم وغدا،
- * فهمي للاختلاف، وفهم الآخر المختلف، وتقبّل أحدنا الآخر،
- * شعوري بالأمان ونظرتي إلى المجهول،
- * جاهزيتي للتعامل مع المستقبل الغامض بأمل.

تساعد هذه الكتيبات على :

١. تزويدنا كشبان وشابات بالأفكار والمعلومات عن تنمية قدراتنا وحماية أنفسنا وتنمية الثقة بذاتنا وتطوير الهوية الذاتية وتقبل الآخر وتحقيق الطموحات .
٢. تعريفنا كشبان وشابات إلى ثلاثة من أهم أسس الصحة النفسية السليمة: «أنا ومراهقتي»، «وعيي الذاتي»، «أنا وغيري»، و«أنا ومستقبلي» .
٣. تعريفنا كشبان وشابات إلى حقوقنا وتعزيز قدراتنا على المطالبة بها وترجمة هذه الحقوق إلى واقع يزودنا بالثقة والراحة والتأهيل العلمي المطلوب للنجاح في الحياة والعمل .



ما المراهقة؟ ما لنا فيها وما علينا؟

- * «المراهقة» في اللغة العربية: تعبير إيجابي . تأتي كلمة «مراهقة» من كلمة راهق التي تعني الاقتراب من شيء . وهي في علم النفس تشير إلى اقتراب الفرد من النضوج الجسماني والعقلي والاجتماعي والنفسي .
- * المراهقة هي فترة تبدأ من عمر ١١-١٢ ويمكن أن تمتد حتى سن ٢١ عامًا .
- * إنها مرحلة هامة لتطوير مهارتنا الاجتماعية والمعرفية وتستحق أن نعيشها ونتمتع بها كمرحلة عمرية بحد ذاتها .
- * المراهقة هي مرحلة بناء قدراتنا ، تتطور خلالها أفكارنا وأدوارنا العائلية وعلاقاتنا الاجتماعية والسياسية .



من أبرز خصائص بداية مرحلة المراهقة

تطراً عدة علامات أو تحولات بيولوجية على المراهق/ة، إشارةً لبداية هذه المرحلة عندها، وهي:

١. النمو الجسدي

تظهر قفزة سريعة في النمو، طولاً ووزناً، تختلف بين الذكور والإناث (في نمو عظام الحوض لدى الفتيات واتساع الكتفين لدى الفتيان، أو تراكم الشحم تحت الجلد لدى الفتيات وبروز شعر الذقن لدى الفتيان...). وتزداد أهمية النمو الجسدي عندها/ وترتكز اهتمامه/ا على مظهره/ا الخارجي.

ويترتب على ذلك شدة حساسية المراهق/ة للنقد من جانب الآخرين في ما يتعلق بالتغيرات الجسدية، ما يؤثر على صورة الذات والجسد من الناحية النفسية.

٢. النمو النفس - اجتماعي

تترك المتغيرات آثارها على صورة الذات والمزاج والعلاقات الاجتماعية لدى المراهق/ة. ففي إطار تطوير واستكشاف الهوية الفردية، يسعى المراهق/ة إلى تأكيد ذاته/ا ككائن متميز من خلال معارضة بعض القيم والأدوار ومظاهر السلطة.

وبالنسبة للمراهق/ة إن العلاقة الازدواجية التي تربطه/ا

بالعائلة والمحيط الاجتماعي قد تؤدي أحد الدورين: إما أن تكون فضاءً للتجديد وبالتالي تساعده/أعلى بناء هوية متفردة ومهارات حياتية، أو تصبح حاجزاً أمام رغبة المراهق/ة في تحقيق ذاته/ها.

في مرحلة المراهقة تظهر «ثقافة الأقران»، ففي فترة الطفولة يكون الأهل والمدرسون محط إعجاب وثقة بينما تصبح «شلة الأصدقاء» مرجعاً مهماً في حياة المراهق/ة من حيث الثقة، والتماهي بالآخر، والمشاركة.

ما هي الصحة النفسية؟

الصحة النفسية السليمة هي حالة الإنسان عندما:

* يكون في سلامته البدنية والعقلية والاجتماعية والمعنوية،

* يدرك فيها قدراته وموارده الخاصة،

* يستطيع أن يواجه ضغوط الحياة اليومية،

* يعمل بشكل منتج ومثمر،

* يكون قادراً على المشاركة في محيطه ومجتمعه.

إنها حالة من «المرونة» العاطفية والفكرية التي تمكن الفرد من الاستمتاع بالحياة، واتخاذ قرارات صائبة تتعلق بأسلوب حياته، والتغلب على الظروف الصعبة.



المراهقة في النظرة التقليدية وفي نظرة التنمية الإيجابية

النظرة التقليدية:

- * يركز فيها الكبار على السلبيات والمشاكل لدى المراهقين (مثل مخاطر الرسوب المدرسي، والتمرد على الأهل والمجتمع، والسلوكيات المقلقة كالتدخين وتعاطي الكحول والمخدرات الخ...)،
- * ترى أن المراهقين مجرد «قاصرين لا يدركون مصلحة أنفسهم وعلى الكبار أن يشكّلهم كما يجب»!
- * برامجها تقليدية ومحدودة، تتناول المشكلات تناولاً متفرّقاً دون ربطها بأسبابها الجذرية في البيئة والبيت والمجتمع أو حتى بعضها ببعض،
- * تنتج برامج ضيقة ومحدودة تركز كل الأهمية للمشكلات الظاهرة وتتجاهل التطورات الإيجابية غير المرئية،
- * تركز على «حاجات» عند المراهقين والمراهقات يلزمها «علاج» بدلاً من التركيز على حق الشبان والشابات (والجميع) في التطور الإيجابي والصحة النفسية الإيجابية (أي الشعور بالراحة والعافية النفسية).

مخاوف الأهل

عموماً يواجه الأهل خلال هذه المرحلة مخاوف كثيرة منها
الخوف المفرط على الأبناء باعتبارهم:

* «قليلو الخبرة في الحياة»، «متهورون»

* «متمردون»، «يعيشون في عالمهم الخاص»

هذه المخاوف ليست جديدة، بل هي معروفة وموثقة منذ
آلاف السنين وهي مشتركة عبر المجتمعات والعصور.

إلا إن مخاوف الأهل تخف حدتها ويتراجع تأثيرها السلبي
على العلاقات بين الأهل وأولادهم بمقدار ما:

* يجري أخذ خصائص مرحلة المراهقة في عين
الاعتبار

* تُفهم نتائج المتغيرات الجسدية والنفس - اجتماعية
على المراهقين/ات وعلى نظرتهم/ن إلى أنفسهم/ن
وعلاقاتهم/ن مع الآخرين

* يُعترف بحقوقهم/ن الكاملة، خصوصاً الحق في
المشاركة

* يُنظر إليهم/ن باعتبارهم/ن مورداً إيجابياً لأنفسهم/ن
ومجتمعهم/ن، اليوم قبل الغد!

نظرة النمو الإيجابي:

* نظرة شاملة تتناول كل المجالات التي ترتبط بحياة المراهقين والمراهقات: التعلم وفرص العمل والمشاركة في بناء المجتمع الأفضل والحماية والصحة.

* تتطلق من حقوق الإنسان الكاملة لكل مراهق ومراهقة،

* تبني على الأرصدة والإمكانات الكامنة في كل مراهق ومراهقة،

* تأخذ في اعتبارها أهمية البيئة الاجتماعية والثقافية والسياسية التي يعيش فيها بالمراهق/ة وتأثيراتها عليه/ا

* تركز على فرص التطور الإيجابي عند المراهقين وتراعي تأثير المحيط

* تشدد على أثر العلاقات والفرص المتاحة أمامنا.

يتطلب نمو الشباب الإيجابي:

* أن ينظر المجتمع إلى الشبان والشابات على أنهم/ن موارد وطاقات، لأنفسهم/ن وللمجتمع.

* أن يعتبر المجتمع أن الشبان والشابات يشكلون/ يشكلن جزءاً مكملاً للعائلة والمجتمع والبيئة، وأنه ينبغي الاهتمام بالظروف المحيطة بهم/ن والتي تؤثر على حياتهم/ن من أجل تعزيز صحتهم/ن وعافيتهم/ن.

* أن يعتبر نمو الشباب عملية مستمرة، يبحث خلالها الشباب عن طرق لتحقيق حاجاتهم/ن الشخصية وبناء القدرات الضرورية للقيام بدور فاعل.

* أن يركز المجتمع على تعزيز قدرات ودعم الشباب لعيش حياة ناجحة وسعيدة وصحية للتمتع بالحياة والتغلب على الظروف الصعبة، بدلاً من التركيز فقط على التأكد من عدم تورط الشباب في سلوكيات محفوفة بالمخاطر.

من هنا تؤدي استراتيجيات ونشاطات التنمية الشبابية الايجابية إلى صحة ايجابية وسليمة.

عوامل تعزيز التطور الإيجابي

من أهم العوامل التي تعزز التطور الايجابي لدى المراهقين والمراهقات:

١. الثقة في النفس وفي الآخرين

٢. المشاركة

٣. التواصل مع الآخرين
٤. تطوير المعرفة والمهارات
٥. بناء الكفاءات

في مرحلة المراهقة هناك حاجات كثيرة تساعدني على معرفة «من أنا»، منها أن:

- أشارك مع الآخرين
- ألاحظ واكتشف
- أسأل من دون تردد
- أستمع للآخرين: من يستمع يتعلم
- أناقش مع الآخرين بحرية
- يكون عقلي منفتحاً على عقول الآخرين وأقاربهم
- أستكشف مع الآخرين حتى نلقى حلاً للمشكلة، أو أكثر من حل
- أحترم الآخرين حولي، وأن يحترموني
- أشارك المسؤولية مع وعن الآخرين



تَبْلور الهوية هو من أهم التطورات في مرحلة المراهقة. والهوية مرتبطة بالبيئة المحيطة و«الوعي الذاتي» وإدراك من أنا ومن الآخر. في هذه المرحلة:

* نستكشف هويتنا (وهو استكشاف يستمر مدى الحياة!). ويشمل الاستكشاف تطوير الأفكار والآراء، وتحديد الأهداف في الحياة. هذا التطور يدفعني كمراهق/ة نحو اهتمامات وأسئلة جديدة في مجالات مختلفة وأهمها الجوانب الاجتماعية والمهنية والسياسية والدينية.

* نحتاج إلى أن نختبر ونجرب في هذه المجالات حتى سن الرشد ومدى الحياة. وتتخذ هذه الحاجة أشكالاً مختلفة بحسب العمر.

* نطلق مسار البحث عن هويتنا الذاتية عبر التفاعل مع المحيط - كالأشخاص المقربين والأصدقاء وعبر جمع الخبرات والأفكار.

* نستكشف الهوية باعتبار أن ذلك حق يمكن أن يترجم نفسه إلى واقع يتميز بوجود بيئة داعمة، وتفكير نقدي يتساءل، ومشاركة بناءة.

تختلف عملية «تطور الهوية» من فرد إلى فرد، من مجتمع إلى مجتمع، ومن ثقافة اجتماعية إلى أخرى. فهي تتأثر بتفاعل الفرد مع ماضيه، وبيئته، وتاريخ عائلته، وخبرات طفولته، وتطلعاته المستقبلية ضمن الفرص المتاحة له.

المشترك في تطور الهوية يكون في أغلب الأحيان الخبرات المشتركة في البيئة المشتركة.

أما المختلف فيكون في الخبرات الشخصية المختلفة بين فرد وآخر وبين مجتمع وآخر. والاختلاف بين الأفراد والمجتمعات موجود دائماً في كل الظروف وكذلك الحاجة إلى تقبل الاختلاف وتقبل الآخر، أي تقبل الهويات المختلفة. كل ذلك جزء من تطوير صحي للهوية وبناء موقف إيجابي في مواجهة الجديد والتحديات.

من حقي أن أعيش وأتمتع بمرحلة المراهقة المليئة بالتغيرات والاختبارات الشيقة لأنني:

* أواجه مخاوف مشتركة مع الآخرين في هذه المرحلة

* أستمتع بعملية اكتشاف الأمور بنفسني

* أحتاج إلى الدعم في هذه المرحلة التي لا تخلو من الصعوبات والمخاوف

* أريد أن أتفاعل مع الصعوبات وأتعامل بإيجابية مع التحديات ومع مخاوفي

* أهتم بقضايا الزمن الذي أعيش فيه رغم الفقر والحروب المستمرة والنزاعات والعنف والكوارث الطبيعية والتلوث البيئي والطمع والفساد.

(من الكتيب الرابع عن «أنا ومستقبلي»)



شكر وإهداء

عدد كبير من الأشخاص أسهم في إنتاج هذا العمل في صورته الراهنة. في طليعة هؤلاء الميسرون والميسرات الذين نفذوا الاختبارات الميدانية، والشبان والشابات الذين اختبروا النصوص. إلى هؤلاء نتوجه بالشكر ونهدي إليهم وإلى أقرانهم في مجتمعاتنا هذه الكتيبات على أمل أن تساعدهم في عبور صحي وتمنحهم الأمل.

حكاية هذه الكتيبات

تصدر هذه الكتيبات الأربعة في الوقت الذي يصدر فيه أيضاً «دليل» للعاملين مع المراهقين/ات حول المواضيع نفسها. إنها جوابنا عن الأسئلة التالية:

* لماذا لا يكون للمراهقين أنفسهم، من الشبان والشابات، مصدر خاص بهم عن المواضيع المثيرة في حياتهم؟

* ما الذي يجب أن يعرفوه؟

* كيف يفكر زملاؤهم وزميلاتهم من العمر نفسه الذين أتيح لهم أن يختبروا المسودات الأولى؟
ماذا أضافوا؟ ما الذي شددوا عليه؟

المسودات الأولى طُرحت على مجموعتين في كل من شمال لبنان والقدس. شارك في الاختبار فتیان وفتيات ما بين ١٣ و ١٦ عاماً: ١٤ في القدس (٧ فتيات و ٧ فتیان)، و ١٨ في عكار (١٢ فتاة و ٦ فتیان). أفكارهم لها فضل في تطوير النصوص.

أفكارهم واقتراحاتهم أخذت في الاعتبار ودمجت في

المسودّات. ثم عمل فريق على تحرير المادة ووضعها في أيدي الفنانة التي حوّلتها إلى كراسات «خفيفة الدم»! من المفترض استخدام هذه الكراسات على امتداد ٣ أعوام: موضوع لكل عام ولكل عمر. أما الاختبارات الميدانية فكانت مكثفة بطبيعة الحال وجرّت خلال أسابيع قليلة. بعض الجلسات كانت مختلطة من الجنسين بعكس جلسات أخرى. الظروف المحلية السائدة هي التي تقرر كيفية استخدام النصوص في الأنشطة. عدا ذلك، فهذه المقدمة والكتيّبات الثلاث هي لكل مراهق/ة كي يقرأها كل بفرده أو بمفردها على حدة.

النصوص ستكون متاحة للجميع على الإنترنت: يمكن تحميلها والتعليق عليها وتطويرها.

تدعو الكتيّبات إلى قراءتها والتحدث عنها مع أصدقائنا. ويمكننا أن نكتب إلى ورشة الموارد العربية: هل أفادتنا؟ كيف؟

زوروا موقعنا: www.mawared.org

www.facebook.com/arcmhq

فريق المشروع: زينة عوض ، نسرين ياسين ، د. غسان عيسى

البحث العلمي: د. ريتا مفرّج مرهج

إعداد: زينة عوض

تحرير: غانم بيبي

رسوم: أمل كعوش

تصميم وطباعة: Christies - بيروت

المجموعة التشاورية الاقليمية لبرنامج الصحة النفسية (٢٠١٠):

ناصر مطر ، لؤي فواضه ، شادي جابر ، نبيلة إسبانيولي ، عماد ثروت ،

علا عطايا ، زينة عوض ، د. غسان عيسى ، غانم بيبي .

ورشة الموارد العربية



إنتاج كتيبات

«صحتي النفسية بالدنيا»

بدعم من المجلس النرويجي للصحة النفسي



«صحتي النفسية بالدنيا»

مدخل إلى كتيبات المراهقة والدعم النفس - اجتماعي:

تهدف الكتيبات الأربعة: «أنا ومراهقتي»، «وعيني الذاتي»، «أنا وغيري»، «وأنا ومستقبلي» إلى تسليط الضوء على حقوق المراهقين والمراهقات وإلى تعزيز قدراتهم على المطالبة بها وترجمتها إلى واقع ومعرفة تزودهم بالثقة والراحة وبالتأهيل العلمي المطلوب في مجال التعلم الناجح والتوظيف.

... «في كتيباتنا، نركّز على مشاركة ومساهمة المراهقين/ات في تبادل الأفكار والمعلومات والمعرفة والموارد وعلى تطوير القدرات، والحماية الذاتية، والثقة بالذات، والهوية الذاتية، تقبل الآخر وتحقيق الطموحات.

نأمل أن تساهم هذه الموارد في اكتساب المشاركين المراهقين المهارات الحياتية وتمنحهم الثقة بالنفس وتطوير الأفكار والموارد والبرامج التي تستهدهم...»



١٤. أنا ومراهقتي

١٥. وعيني الذاتي

١٦. أنا وغيري

١٧. أنا ومستقبلي



جميع الحقوق محفوظة، ورشة الموارد العربية، ٢٠١٢
تصدر كتيبات الصحة النفسية بدعم من المجلس الترويجي للصحة النفسية و«نوراد»
للاطلاع على كافة مواضيع سلسلة «صحتي بالدنيا» زوروا: www.mawared.org

Introduction to Psycho-social booklets, Youth and healthy living pack
The four booklets were produced with support and funding from the Norwegian Council for Mental Health, (NCMH) and (NORAD)
Published by ARC, the Arab Resource Collective. www.mawared.org