

**6- الصحة النفسية في الطفولة والمراهقة :-**

لو رجعنا الى التراث الاسلامي قليلا لوجدناه يزخر بالاحاديث والتوجيهات في تربية الاطفال والتي تؤكد على وقت التربية ونوعيتها وكيفيةها حتى انها لم تترك صغيرة ولا كبيرة الا فصلت القول بها فعلى سبيل المثال ما ورد عن النبي محمد (صلى الله عليه واله وسلم) (( اتركوا اولادكم سبعا وادبوهم سبعا وصادقوهم سبعا )) ، وايضا قوله (علموا اولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل) ، وهنا يؤكد على التربية البدنية زيادة على العقلية والروحية لكي ينشأ متكاملًا صحيًا .

**اهم الاسباب التي تؤدي الى سوء الصحة النفسية لدى الاطفال :-**

1. تعد الاسرة المضطربة بيئة نفسية سيئة للنمو فهي مرتع خصب للانحرافات السلوكية مستقبلا.
2. كثرة محاسبة الاطفال واستخدام الضرب والشتائم التي تخلق جيلا من الاطفال عديمة الثقة.
3. تشاجر الوالدين امام الاولاد وكثرة صخب الام والاب وغضبهما المستمر له التأثير السيء على الاطفال .
4. دلال الاطفال الزائد والقلق المفرط عليهم وتربية الاطفال على العزلة والانطوائية ينشأ افراد لا يستطيعون مواجهة ملزمات الحياة .
5. ترك الاطفال يشاهدون الافلام المرعبة والقصص الخرافية والبرامج غير التربوية من اهم الاسباب التي تؤدي الى زرع المخاوف النفسية.
6. الاختلاط مع الاطفال غير الصالحين والتأثر بأخلاقهم وعاداته.

**اهم المعالجات السلوكية للاضطرابات النفسية :-**

1. تدريب الوالدين على تجاوز السلوكيات الخاطئة في التربية والتي ذكرت اعلاه.
2. استشارة المختصين في التربية وعلم النفس لمعالجة اطفالهم .
3. التعاون بين البيت والمدرسة في معالجة الاضطرابات النفسية للأطفال .

4 . الحرية التي تتناسب مع النضج.

5 . سيادة جو مشبع بالحب مع التوجيه السليم والمساند من قبل الاسرة.

6 . ضمان وجود تعاون بين الاسرة والمدرسة في رعاية نمو الطفل. الصحة النفسية والمراهقة :- يقول الكاتب الانجليزي لويس كارول يشعر المراهق كما انه سوف يعيش للابد فهو متأكد بانه يعرف كل شيء ويغطي نفسه بأقواس ويمضي بشجاعة يبحث عن الوجه الاخر الذي يناسبه ويمتلكه.

وتعرف مرحلة المراهقة من خلال علامات النمو الجسمي والاجتماعي وبروز الغريزة الجنسية الى الوجود تعد مرحلة المراهقة من اهم مراحل النمو لأنها مهمة في تكوين شخصيته ، فهي تنقل المراهق من الاعتمادية الى الاستقلالية .

وإذا كانت المراهقة مرحلة تغيرات جسدية فسوف تصاحبها تغيرات نفسية وان لم تراع سوف تصبح ازمات وتؤدي الى امراض نفسية واهم الامراض التي تصيب المراهق هي :-

1 . احلام اليقظة والخيال الخصب.

2 . التذبذب بين الطفولة والمراهقة .

3 . الخجل والميل الى العزلة والانطواء بسبب عدم الثقة بالنفس .

4 . الغضب والثورة والتمرد .

5 . عدم تقدير الذات والشعور بالفشل .

6 . العنف والتهور كوسيلة لسد النقص .

7 . جنوح الاحداث.

8 . ادمان المخدرات .

9 . الانتحار.

- اساليب علاج الامراض النفسية للمراهقين والوقاية منها:-

1 . تهيئة المراهق للنمو الجسمي والجنسي من مرحلة الطفولة .

2 . العناية بالتربية الصحية والجانب الوقائي وزيادة الاهتمام بالتغذية والنوم .

- 3 . عدم تحميل المراهق فوق طاقته وعدم تكرار انك اصبحت رجلا او انك اصبحت امارة .
- 4 . اشغال المراهق بعمل معين او هواية معينة لكي تنمو شخصيته واستقلاليتيه.
- 5 . مساعدة المراهق في التخلص من الاستغراق في احلام اليقظة.
- 6 . تنمية الشعور الديني والالتزام الاخلاقي من خلال الانموذج السوي وليس الاجبار ، لأنها مرحلة التكليف الشرعي .
- 7 . فتح باب الحوار مع المراهق وتشجيع التعاون الاسري وان يكون الابوان صديقين لا حاكمين .
- 8 . تنمية الثقة بالنفس واحترام الذات وتقديرها لكي يستطيع الانتقال الى الحياة .

---

\* زهران ، حامد عبد السلام ، ( علم نفس النمو : الطفولة والمراهقة ) ، الطبعة الخامسة ، القاهرة عالم الكتب ، 1990.