

المراهقة "خصائص وحاجات" Adolescence "Characteristics and Needs"

الباحث. عمران حدة_ جامعة زيان عاشور_ الجلفة- الجزائر

Abstract:

The period from 12 to 17 years is one of the most important stages in human life and is called adolescence. It is an important stage as a transition from the world of childhood to the world of adulthood and because of its impact on its entire life, present and future. , Because of the characteristics and changes experienced by the individual at this stage, in all aspects of physical, emotional, sexual, mental, psychological, social, religious and others.

This period is also characterized by a fluctuation between the behavior of children and the behavior of adults and the excessive desire to achieve independence, so the formation of the formation to help the adolescent to achieve his needs in a balanced manner and protect him from falling into deviation.

ملخص:

تعتبر الفترة من 12 إلى 17 سنة من أهم المراحل العمرية في حياة الإنسان وتسمى بالمراهقة، وهي مرحلة هامة كونها مرحلة انتقالية من عالم الطفولة إلى عالم الرشد، وكذا لما لها من تأثير على حياته كلها حاضرا ومستقبلا، ولأهميتها يطلق عليها بعض العلماء مرحلة "الولادة الثانية". وهذا لما لها من خصائص وتغيرات تنتاب الفرد في هذه المرحلة. من جميع النواحي الجسمية والانفعالية والجنسية والعقلية والنفسية والاجتماعية والدينية وغيرها.

كما تتميز هذه الفترة بالتذبذب بين سلوك الأطفال وسلوك الراشدين والرغبة المفرطة في تحقيق الاستقلال، ولهذا تتجه التنشئة إلى مساعدة المراهق على تحقيق حاجاته بطريقة متوازنة وحمايته من الوقوع في الانحراف.

مقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل العمرية في حياة الانسان وذلك نظرا لأنها تعتبر جسرا بين الطفولة والشباب بين الحلم والنضج (الرشد) وهي تدوم مدة لا يستهان بها في حياته.

تبرز هذه المرحلة أكثر عند تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط نظرا للمرحلة العمرية من 12 سنة الى 15 سنة، وقد تمتد حتى مرحلة التعليم الثانوي (من 15 سنة الى 18 سنة)، فتظهر على المراهق عدة تغيرات جسمية ومزاجية وانفعالية واجتماعية ...، تجعل تصرفاته تبدو غريبة عند من هم حوله من أفراد الأسرة أو الأساتذة وحتى عند الطفل نفسه، الذي يجد حيرة في انفصاله عن عالم الطفولة بما يظهر عليه من تغيرات جسمية وعقلية أساسية تجلب انتباهه، وتزداد هذه الحيرة عنده إن لم يجد من يعدّه إعدادا معرفيا ونفسيا ويهيئوه لهذه المرحلة قبيل الدخول فيها.

وتختلف فترة المراهقة من جنس لآخر، ومن مجتمع لآخر، سواء من حيث بدايتها ونهايتها، أو من حيث طولها، أو حتى في التحولات التي تظهر على المراهق، كخصائص جديدة تبدو عليه من جميع النواحي (كالجسمية، والاجتماعية، والحس حركية، وحتى الانفعالية والمزاجية..)، وكذا الحاجات التي يبحث عنها

والتي تختلف عن حاجات الطفل غير أنها لا تنفصل عنها، بل تدل على اكتمال النضج وإعداده لمرحلة الرشد .

تكمن أهمية دراسة مرحلة المراهقة من خلال معرفة الأولياء والأساتذة والمعلمين لهذه المرحلة مما يسهل التعرف عليهم والتعامل معهم ومن ثمة التحكم في سلوكهم وتوجيههم الوجهة المطلوبة والأخذ بأيديهم وتفهم لتعديل الكثير من اتجاهاتهم والانتقال بهم من مرحلة الاعتماد على الآخرين (الكبار) إلى مرحلة يحاول فيها الاعتماد على نفسه وتأكيد ذاته.

1- ماهية مرحلة المراهقة:

يمر الإنسان بمراحل مختلفة في نموه فيتطور تفكيره ومزاجه وصفاته الجسمية والنفسية والانفعالية وعلاقاته الاجتماعية ومن أهم هذه المحطات فترة المراهقة ، والتي تعتبر عند البعض مرحلة عدم الاتزان وتعب في تربية الأبناء ، وعند البعض الآخر من الأولياء تمر بسلام على ابنائهم وذلك لتفهمهم لأبنائهم وتعاملهم معهم بطريقة صحيحة ، وتحضيرهم لعالم الرشد والنضج بدون مشاكل فما هي المراهقة؟

1-1 تعريف مرحلة المراهقة:

1-1-1 لغة:

قال ابن منظور في لسان العرب : في مادة "رهب" : غلام مراهق أي مقارب للحلم وراهق الحلم: قاربه (وفي قوله تعالى : أن يرهبهما طغيانا وكفرا) (الآية 80 من سورة الكهف) أي أغشاهما وأعجلهما، ويقال طلبت فلانا حتى أرهبته ، أي : حتى دنوت منه (ابن منظور : 2003، مادة رهب حرف الراء) والرهق : العظمة ، والرهق : العيب ، والرهق : الظلم ، وفي التنزيل: (فلا يخاف بخسا ولا رهقا) (الآية 13 من سورة الجن) أي ظلما ، وقال الأزهري: في هذه الآية الرهب اسم من الراهق ، وهو أن يحمل عليه ما لا يطيقه ، ورجل مرهب إذا كان يظن به السوء.

ويعني هذا أنّ المراهقة كلمة مشتقة من فعل رهب بمعنى قارب فترة الحلم والبلوغ وقد تدل المراهقة على العظمة والقوة والظلم، وتعني المراهقة Adolescence في المعاجم الغربية ، الانتقال من مرحلة

الطفولة إلى مرحلة الرجولة وبالتالي فهي مسافة بين فترتي 12 و17 سنة وتعني المراهقة في قاموس لاروس الفرنسي تلك الفترة الزمنية الفاصلة بين حياة الطفولة وحياة الرجولة وتتميز بخاصية البلوغ ومن ثم تبدأ المراهقة في فرنسا من السنة العاشرة عند البنات وفي سن الثانية عشر عند الذكور (حمداوي جميل، ص6)

2-1-1- اصطلاحا:

تعتبر المراهقة فترة مرور وعبور وانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والرجولة وبالتالي فهي مرحلة الاهتمام بالذات والمرأة والجسد على حد سواء، ومرحلة اكتشاف الذات والغير والعالم ومن ثم تتخذ المراهقة أبعادا ثلاثة: بعدا بيولوجيا (البلوغ)، وبعدا اجتماعيا (الشباب)، وبعدا نفسيا (المراهقة) ومن ثم تبدأ المراهقة بالبلوغ وتنتهي مع تمام النضج الاجتماعي، دون تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي. (خليل ميخائيل معوض 1971، ص 27)

2-1- مراحل المراهقة:

المدة الزمنية التي تسمى "مراهقة" تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة، وفي بعضها الآخر تكون طويلة، ولذلك فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل، هي:

1-2-1 مرحلة المراهقة الأولى: (12-15 عاما)، أو من (11-14 عاما): يلجأ المراهق إلى التشبه بأقرانه وتقليدهم حتى يكون مقبولا منهم ، وتتميز هذه المرحلة بتغيرات بيولوجية سريعة، وبالحساسية المفرطة للمراهق بسبب التغيرات الفيزيولوجية، (محي الدين مختار، 1982، ص164).

2-2-1 مرحلة المراهقة الوسطى: (من 16-18 عاما)، أو من (14-18 عاما): وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية ، وتسمى أحيانا بمرحلة التأزم لأن المراهق يعاني فيها صعوبة فهم محيطه وتكيفه مع حاجاته النفسية والبيولوجية ، ويجد أن كل ما يرغب في فعله يمنع باسم العادات والتقاليد وهي مرحلة تمتد حتى فترة التعليم الثانوي. (حامد عبد السلام زهران ، 1995، ص297)

1-2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة: (18-21 عاماً): حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات ، تعرف غالبا بسن اللياقة لأن المراهق في هذه الفترة يحس أنه محل أنظار الجميع ويبدأ فيها بالاتصال بالعالم الجديد عالم الكبار، وتقليد سلوكهم ، محاولا تكييف مشاعره وظروف البيئة ليحدد موقفه.(خليل ميخائيل معوض ، 1994، ص331)

ويتضح من هذا التقسيم أن مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عمر الفرد.

2- خصائص شخصية المراهق:

تنتاب المراهق أثناء انتقاله من الطفولة الى عالم النضج والرجولة مجموعة من التحولات تتمثل في التحولات البيولوجية والفيسيولوجية والتحولات النفسية والتحولات الجنسية والتحولات العقلية والتحولات الانفعالية والتحولات الاجتماعية.

1-2- الخصائص الجسمية:

أهم خاصية تبدو على جسم المراهق هي زيادة حجم الجسم والزيادة في الطول بشكل ملفت للانتباه ويتبع هذه الزيادة نمو الشعر في أماكن متعددة من الجسم ، كما يتغير صوته ، كما تبدو النواهد عند الفتيات وتبدأ العادة الشهرية للحيض وتصبح ظاهرة مألوفة .

قد يسبب هذا التحول الجسدي للمراهقين والمراهقات بعض المشاكل ويثير قلقهم كخشونة الصوت والنحافة أو السمنة للبنين أو البنات .

2-2- الخصائص الانفعالية النفسية :

من أهمها تغير اتجاهات المراهق التي ألفها عند والديه وذلك في محاولة منه لبناء اتجاهات خاصة به ، فيلاحظ عليه الميل إلى نقد الواقع الذي حوله، والرغبة الجامحة في اصلاحه ، وكذا الرغبة في مساعدة الآخرين ،اضافة الى اتخاذ اتجاهات متطرفة ازاء سلطة المجتمع او سلطة الأسرة فتبدو عليه مظاهر التمرد والثورة ،

كما يظهر عليه تطرف انفعالي يتجسد في التوتر والقلق وفي حالات أخرى كالخجل وذلك نتيجة الاندفاع النفسي نحو تحقيق الرغبات الذاتية وإثبات الوجود ، وبالتالي بروز الصراع النفسي دافعه إيجاد مركز ودور في المجتمع، ومن نتائجه انتقال المراهق من حالة انفعالية معينة إلى حالة أخرى فهو يتأرجح بين مثالية الدوافع والطموح وبين الواقعية المقيدة والكابحة ، وبين الغيرة والأنانية ، وبين الغضب والاستسلام. وهناك مظهر آخر للصراع النفسي الذي يعانيه المراهق ، وهو اعتداده بنفسه وتمسكه بشخصيته، وبين الخضوع للمجتمع الخارجي القوي والعنيف.

2-3- الخصائص الاجتماعية:

أهم ما يوضح الخصائص الاجتماعية هو سلوكه الاجتماعي بين الآخرين والسمات المميزة لهذا السلوك ، اذ يتميز بجملة من الخصائص يمكن اجمالها في ما يلي:

- يميل المراهقون إلى اختيار الأصدقاء والاندماج في جماعات من نفس السن ، قصد اشباع الحاجة إلى الانتماء ، وتحقيق الأمن ، واستبدال سلطة الأسرة بسلطة جماعة الرفاق ، نتيجة البحث عن الاستقلالية الشخصية.
- التأكيد عن الذات والبحث عن المركز الاجتماعي في المجتمع والمغالاة في البحث عن الجماعة وحب الظهور قصد تحقيق الاعتراف الاجتماعي بشخصيته وجلب أنظار أقرانه إليه ويعمل على أن يكون محور الاهتمام بين أقرانه.
- الشعور بالمسؤولية الاجتماعية والرغبة في الزواج وتكوين الأسرة والبحث عن رفيقة الحياة وهذا يؤدي إلى الاختلاط بالجنس الآخر ويهتم أكثر بجسمه وهندامه كما يقوم بالكثير من السلوك المتهور لشد انتباه البنات إليه.
- الرغبة في تحقيق الاستقلالية الاجتماعية عن الأسرة واتخاذ نمط حياة خاص به، ويتبع ذلك بالعمل على تحقيق الاستقلال الاقتصادي والاعتماد على النفس وتوفير المال.

- مقاومة السلطة سواء الممتثلة في أبسط صورها (الأسرة) أو كانت السلطة العامة للمجتمع أو المدرسة وتظهر هذه الخاصية في الثورة والغضب والتبرم بالقيم والتقاليد الاجتماعية والتهديد بالهروب من المنزل أو محاولة إيجاد عمل وترك الأسرة.
- التحول من قبول أي نشاط يعطي فرصة لعلاقات اجتماعية إلى الاهتمام بأنواع النشاط التي تتفق والمواهب الخاصة للمراهق ، وتمهد لمهنة المستقبل ، فسلوكه لا يكون عشوائيا بقدر ما يكون محسوبا ويرمي إلى الاستقرار الاجتماعي في المستقبل.
- اتساع دائرة العلاقات الاجتماعية للمراهقين والعمل على ربط حياتهم بجملة من العلاقات التي توفر لهم الحرية وإبراز التفاعل الاجتماعي للمراهقين.(عامر مصباح، 2003، ص181-183)

4-2- الخصائص العقلية :

قسم جون بياجى التطور المعرفي والذهني والذكائي لدى الإنسان إلى أربع مراحل أساسية تبدأ من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وقد حددها في:

المرحلة الحسية الحركية (من فترة الميلاد إلى السنتين) ، ومرحلة ما قبل العمليات الحسية (من السنتين إلى سبع سنوات) ، ومرحلة العمليات المشخصة (من سبع إلى اثني عشرة سنة)، ومرحلة العمليات الصورية (من اثني عشرة سنة فما فوق).

وتتميز مرحلة المراهقة عند بياجى بخاصية التجريد والميل نحو العمليات المنطقية ، والابتعاد عن الفكر الحسي الملموس ، ويعني هذا أن الذكاء المنطقي والرياضي عند المراهق ينتقل من مرحلة العمليات المشخصة نحو البناء الصوري أو المنطقي، أو ينتقل من مرحلة العمليات المشخصة نحو البناء الصوري المنطقي ، أو من الطابع الحسي نحو الطابع الرمزي المجرد، ويعود هذا إلى السيرورة الطبيعية للنمو الذهني والمعرفي الذي يتمثل بنيويا مع النمو البيولوجي وتطور المحيط والبيئة وتعبير آخر ، يتطور الذكاء عند المراهق باستخدام الرموز والذكاء المنطقي وإيجاد الحلول المناسبة التي يطرحها المحيط الخارجي.

أضف إلى ذلك أن الطفل في هذه المرحلة يكتسب آليات الاستدلال والبرهنة والافتراض استقراء واستنباطا ويحل الوضعيات الرياضية والمنطقية المعقدة ويميل إلى التفكير الفلسفي والنسقي ما يجعله في توازن تام مع الطبيعة أو البيئة.(حمداوي جميل ، ص 44-46)

3- الحاجات الأساسية للمراهقين:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين، قد تبدو هذه الحاجات قريبة من حاجات الراشدين، يمكن تلخيصها فيما يلي:

3-1- الحاجة إلى الأمن :

وتتضمن الحاجة الى الامن الجسدي والصحة والحاجة الى الشعور بالأمن الداخلي والراحة والاسترخاء، وتجنب الخطر والألم ، والحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة ، وغيرها.

3-2- الحاجة الى الحب والقبول:

وتتضمن الحاجة الى الحب والمحبة والحاجة الى القبول والتقبل الاجتماعي ، والحاجة الى الاصدقاء ، والحاجة الى الشعبية والحاجة الى الانتماء الى الجماعات والحاجة الى اسعاد الآخرين.

3-4- الحاجة الى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة الى الانتماء الى جماعة الرفاق والحاجة الى المركز والقيمة الاجتماعية والحاجة للشعور بالعدالة في المعاملة والحاجة الى الاعتراف من الآخرين والحاجة الى التقبل من الآخرين والحاجة الى النجاح الاجتماعي والى ان يكون قائدا والى ان يحيي الآخرين ، الحاجة الى المساواة مع رفاق السن والزملاء في المظهر والملابس والمصروف والمكانة الاجتماعية ، الحاجة الى تجنب اللوم والى المعاملة العادلة .

3-5- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة الى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك والى تحصيل الحقائق وتفسيرها والحاجة الى التنظيم والحاجة الى الخبرات الجديدة والتنوع ، الحاجة الى اشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة الى

النجاح والتقدم الدراسي وإلى التعبير عن النفس، الحاجة إلى السعي وراء الاثارة، الحاجة إلى التوجيه والارشاد العلاجي والتربوي والمهني والاسري والزواجي.

3-6- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات:

وتتضمن الحاجة إلى النمو وإلى أن يصبح سوية وعاديا، الحاجة إلى التغلب عن العوائق والمعوقات، الحاجة إلى العمل نحو هدف، الحاجة إلى معارضته للآخرين، الحاجة إلى الذات وإلى توجيهها. وهناك حاجات أخرى مثل: الحاجة إلى الترفيه والتسلية، والحاجة إلى المال، وغيرها ... (حامد عبد الرحمان زهران، 1986، ص 401-402).

4- مشكلات التلميذ في مرحلة المراهقة:

ثمة مجموعة من المشكلات العامة التي يواجهها المراهق، ويمكن حصرها في المشاكل الذاتية والمشاكل الموضوعية.

4-1- المشاكل الذاتية: وتتمثل في ما يلي:

4-1-1- مشاكل الذات والجسد:

يهتم المراهق بذاته إلى حد النرجسية فيراقب مختلف التغيرات العضوية والفيسيولوجية التي تنتاب جسمه بشكل تدريجي كما يشعر بتقلبات جسده عبر المرأة التي تكشف له حقائق شخصيته وردود فعل الآخرين اتجاه هذا الجسد، فيدخل في الصراع مع جسده والقلق من عدم تناسق الجسم، وظهور حب الشباب أو تأخر النمو مقارنة بالأقران، والشعور بالتعب، والإرهاق وحالات الإغماء المتكرر، والغثيان. وعبر الذات يكتشف المراهق نفسه والآخرين والعالم الذي يعيش فيه وأنه يتقاسمه مع الآخرين، كما تتميز هذه المرحلة بحاجة المراهق إلى الاستقلالية والثقة في النفس، واكتساب الهوية، والاعتماد على الذات، والاحساس بالحرية الشخصية، من ناحية أخرى تعد هذه الفترة مرحلة الازمة والتوتر والقلق والاضطراب، والصراع مع أفراد الأسرة ولاسيما الوالدين وانشغاله بذاته وحاضره ومستقبله واحساسه بعدم الامان، وشكه في هويته وتمرده عن القواعد والتقاليد والاعراف الاجتماعية والقانونية.

4-1-2- المشاكل الناجمة عن الخوف :

يعاني المراهق من مخاوف عدة مثل: خوفه من والديه وخوفه من مدرسيه وخوفه من الادارة وخوفه من السلطة وخوفه من الفشل التربوي ومن الاخفاق في الحياة ومن حاضره ومستقبله ومن البطالة وكذا المخاوف من أمور كالدراسة والمشاكل الأسرية ، او الاقتصادية ، والفراغ الديني والروحي، ونظرات المجتمع الساخرة والمعاتبة ، وشعوره بالندم او وخز الضمير اما بسبب الغش في الامتحان او بسبب الاساءة الى صديقه او والده او لارتكاب خطيئة ما، ... وغيرها من المخاوف ، اذن يعاني المراهق من مشكل عدم التوافق الذاتي والنفسي، وبالتالي عدم التوازن المطلوب لان الهو والرغبات اللاشعورية الدفينة هي التي تتحكم في تصرفاته السلوكية ما يجعله اكثر اندفاعا وعنفا وعداوة وانفعالا وتهيجا، وربما تجعل منه شخصا منعزلا أو شخصا عدوانيا بامتياز خاصة اذا لم يجد الرعاية الكافية.

4-1-3- المشاكل العاطفية والجنسية:

يعيش المراهق مشاكل عاطفية ووجدانية وانفعالية بسبب ميله الى الجنس الآخر إذ يدخل في علاقات حب رومانسية مع الفتاة التي يحبها ، ويمكن أن تحدث العلاقة الأولى صدمات عاطفية وانفعالية بسبب العلاقات وتباين وجهات النظر التي يمكن أن تحدث بين المراهقين ، ونتيجة لهذه العلاقات تكثر أحلام اليقظة والمانم ، ويحدث الشرود وعدم الانتباه .

4-1-5- مشكلة عدم التوافق النفسي:

يعد عدم التوافق النفسي من أهم المشاكل التي يتخبط فيها المراهق ، ويترتب عن ذلك أحاسيس ومشاعر سلبية مثل: القلق، والضيق، والارتباك ، والحزن والبكائية ، وشدة الانفعال ، وعدم الأمان، وغياب الاستقرار ، واضطراب علاقتهما مع الأفراد وكثرة المخاوف الذاتية والموضوعية، وهذا الاضطراب يولد الانعزال الوجداني ، وفقدان التوازن النفسي ، الذي يؤثر مباشرة على الأنواع الأخرى من التوافق كالتوافق الاجتماعي ، والتوافق العضوي ، والتوافق التربوي ، بينما المطلوب هو تحقيق التوازن الذاتي

والنفسى والمجتمعي عبر عمليات التطبيع والتكيف والتأقلم والتنشئة الاجتماعية. ومن أهم عوامل عدم توافق المراهق فكرته الغامضة أو غير الصحيحة أو السطحية عن ذاته ومجتمعه ومدرسته.

4-2- المشاكل الموضوعية:

يعاني المراهق من عدة مشاكل موضوعية تتعلق بالأسرة والمجتمع والمدرسة، ويمكن تصنيف ثلاث أنواع من المراهقة :

4-2-1 مراهقة سوية : عادية وطبيعية بدون مشاكل ولا اضطرابات .

4-2-2 مراهقة انطوائية : أساسها العزلة والانكماش والوحدة ومقاطعة الأسرة والأصدقاء والأقران والميل إلى الانطواء على الذات بغية التأمل والتفكير والاستبطان الذاتي.

4-2-3 مراهقة عدوانية منحرفة وجانحة: ويكون فيها المراهق عدوا لنفسه ولغيره.

كما أن المراهقة تختلف حسب البيئات والمجتمعات، يقول الدكتور عبد الرحمن العيسوي: "إن المراهقة تختلف من فرد إلى آخر، ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلاله إلى أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف من المجتمع المتمتد الذي يفرض كثيراً من القيود والأغلال على نشاط المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة، كذلك فإن مرحلة المراهقة ليست مستقلة بذاتها استقلالاً تاماً، وإنما هي تتأثر بما مر به الطفل من خبرات في المرحلة السابقة، والنمو عملية مستمرة ومتصلة". (حمداوي جميل، ص 52-53).

5- مستخلص توجيهي مطابق لخصائص تلميذ التعليم المتوسط:

جاء في مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم المتوسط عدة توجيهات من أجل التعامل مع تلميذ التعليم المتوسط وهي مطابقة لخصائص المراهقة منها مايلي:

1-5- الجانب النفسي حركي :

- توظيف منطقي للسلوكيات الحركية خلال النشاطات الأقل صعوبة.
- القدرة على استغلال المؤهلات والمكتسبات وتوظيفها في حالات معقدة نسبيا، نظرا:
- للنمو السريع في القامة وتسوية التناسق بين الحركة والمهارة.
- تصاعد القوة العضلية والقيام التدريجي بمجهودات ذات شدة متزايدة.
- إعطاء الأولوية للمجهودات ذات الوتيرة الضعيفة والطويلة من حيث المدة.
- تشجيع الألعاب الشبه الرياضية والدخول في النشاطات الرياضية حسب المنطق المطابق للاختصاص وتوفير الإمكانيات والوسائل.

2-5- الجانب المعرفي:

- البحث على التوازن بين الفهم والتكيف واتساع مجال التخييل (والقدرة على اكتساب مهارات معرفية جديدة تتطلب أكبر تصور ذهني عن طريق:
- الدخول في مرحلة استعمال العقل .
 - الدخول في مرحلة التمييز وتمثيل الأحجام والأوزان والمدى الفضائي والزمني وضمان التعايش بكل تلقائية.
 - الانتقال من المنطق المعتمد على الحقائق المباشرة، إلى منطق التجريب، والتقييم والمعالجة.
 - الانتقال من البحث على وضع صيغ لتحليل الأحداث وبناء خطط للمشاريع بصفة غير منتظمة إلى القدرة على تنظيمها وتسييرها وتخطيطها بإدراك العناصر المتداخلة: (العلوم والتكنولوجيا والتقنيات المتعلقة بالنشاط الرياضي).

3-5- الجانب الوجداني:

التمكن من اجتياز فترات القلق والاضطرابات والقدرة على توظيف المهارات الاجتماعية في حالات تقتضي التعاون والمواجهة، وذلك كأن يقوم ب:

- تطوير الاحتياجات الذاتية، استجابة لطموحات وشهوات التلميذ.

- تكوين فضائه واحترام القيم والقواعد المتفق عليها.

- ينتقل من تقليد أدوار الكبار إلى ابتكار أدوار خاصة به.

- يتحدى الخجل ويتوصل إلى التظاهر أمام الآخرين.

- تقلد أدوار في التنظيم والتسيير والإدلاء بالرأي المفيد.

6- كيفية تحدي التقلبات السلوكية للمراهق:

يمتاز التلميذ في مرحلة التعليم المتوسط بمزاج وسلوك متقلب نظرا لخصوصية مرحلة المراهقة التي يعيشها ولتحدي هذه التقلبات فينصح الأستاذ باتباع مايلي:

- إعطاء أهمية لكل نشاط يقوم به التلميذ المراهق.

- عدم التخوف أمام ظهور سلوكات غير طبيعية، كونها عفوية من أثر اللعب.

- العمل على إدماج التلاميذ المنعزلين عن الفوج أو جماعة العمل.

- إسناد أدوار وتكليف التلاميذ بمهام أثناء العمل.

- إعلام التلاميذ بمحتوى التعلم بإنشاء عقد معنوي بينهم وبين الأستاذ.

- تلبية رغباتهم بعد تشخيص حاجياتهم وانشغالاتهم (التقييم التشخيصي).

- توفير فرص الإدماج والترويح على النفس من خلال نشاطات مريحة ومريحة.

- اختيار عمل نشيط ومرن خال من الإلزامية والأوامر.

- تجنب الإرهاق والعمل الممل الخالي من المتعة والمنفعة.
- السهر على غرس روح الاجتهاد والمثابرة والتمسك بالأخلاق الحسنة.
- إدراك التغيرات الطارئة التي تظهر عند المراهق والتي تشترط اليقظة في اختيار المحتويات.
- انتهاز العمل بالأفواج واختيار الطريقة النشيطة والتعاونية.
- اختيار وضعيات تقتضي التعاون، التشاور، التضامن والإدماج.
- مراقبة أعمال ونشاطات التلاميذ خاصة شدة الجهد ومساعدتهم في تأدية مهامهم عن طريق التوجيه، الإرشاد والتدخل الذكي الغير مباشر.
- عدم التماذي في العمل بالتكرار الذي لا علاقة له بمؤشرات الكفاءة المستهدفة.
- مراقبة المجهود بسبب التعب المبكر الذي يظهر عند التلميذ وأثره السلبي على القلب.
- التنوع في الوضعيات التعليمية ، منطلقها الأساسي تكون الحركة الطبيعية.
- تجنب الحركات العنيفة، خاصة في حصة التربية البدنية والرياضية ، خاصة تلك التي لها أثرا سلبيا على العمود الفقري والمفاصل.
- تدعيم عضلات البطن والظهر والسعي نحو استقامة الجسم واعتداله.
- إعطاء الأولوية للعمل النوعي قبل العمل الكمي(وزارة التربية الوطنية الجزائرية، 2013، ص188-189).

خاتمة :

ومما سبق ذكره نجد أن فترة المراهقة استدعت اهتمام الكثير من العلماء والباحثين من علماء الاجتماع والنفس والتربية وغيرهم، كونها مرحلة يتحول فيها الفرد من عالم الطفولة إلى عالم الرشد، وهي

مرحلة للنمو والارتقاء من جميع الجوانب الجسمية والانفعالية والنفسية والاجتماعية والدينيةالخ ،
يحتاج فيها المراهق الكثير من الحاجات وتؤرقه الكثير من المشاكل والصراعات والأزمات وعوائق الحياة.

لذا ينصح بعض الخبراء أولياء الأمور والأساتذة بالتوقف عن محاولات برمجة حياة المراهق، ويقدم بدلاً منها الحوار، و التحلي بالصبر، واحترام استقلاليته وتفكيره، والتعامل معه كشخص كبير، وغمره بالحنان وشمله بمزيد من الاهتمام، لتنمو شخصيته نموا سليما.

هذا النمو لا يتم بصورة جيدة إلا من خلال تنشئة اجتماعية سليمة، خاصة في الأسرة والمدرسة.

قائمة المصادر والمراجع

أولا المصادر:

- القرآن الكريم .

ثانيا: المراجع:

- ابن منظور : لسان العرب ، مادة ر ه ق ، حرف الراء ، دار صادر ، بيروت ، لبنان ، ط 2003.
- جميل حمداوي ، المراهقة ، خصائصها ومشاكلها وحلولها ، كتاب الكتروني <http://almothaqaf.com/library/29.pdf>
- حامد عبد السلام زهران ، علم نفس النمو، ط5، عالم الكتب ، القاهرة، 1995.
- حامد عبد الرحمان زهران ، علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، ب ط ، دار المعارف، مصر، 1986.
- خليل ميخائيل معوض ، مشكلات المراهقين في المدن والريف ، طبعة 1971، دار المعارف، مصر.
- خليل ميخائيل معوض، سيكولوجية نمو الطفولة والمراهقة ، دار الفكر العربي ، مصر، 1994.
- محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1982، ص164.
- عامر مصباح، التنشئة الاجتماعية والسلوك الانحرافي لتلميذ المدرسة الثانوية ، دارالامة للطباعة والنشر، ط 1، الجزائر، 2003، ص ص 181-183،
- وزارة التربية الوطنية الجزائرية، الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية ، السنة الأولى متوسط ، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية onps، الجزائر 2013-2014 .
- وزارة التربية الوطنية ، الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية الموسيقية ، السنة الأولى متوسط ، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية onps ، الجزائر 2013-2014 .