

كُنْ صديق ابنك المراهق

لكل أم وأب هذا الدليل الإرشادي
موجود ليساعدك على فهم صحة
أبنائك النفسية والتقرّب
منهم أكثر.

أثبتت الدراسات العلمية أن الاكتئاب والقلق
من **الأسباب الرئيسية** التي تؤدي إلى تدهور
صحة المراهقين، مما يعني أن سلامتهم النفسية
تؤثر على عقولهم وأجسادهم بشكل أو بآخر.

وعيك يحمي
صحتهم النفسية

الفهرس

تعرف على مرحلة المراهقة أكثر.

كيف يتحدث عقل ابنك المراهق.

ماهي المؤشرات التي تستدعي زيارة الطبيب.

هل لدى ابنك خطورة الإصابة بالاكتئاب أو القلق.

ما الفرق بين الاكتئاب والحزن.

كيف تتعامل مع منصات التواصل الاجتماعي.

تعرف على مرحلة المراهقة أكثر

مرحلة المراهقة

تبدأ مرحلة المراهقة من عمر 10 سنوات وتستمر حتى 19 سنة، وهي مرحلة تكوينية يمر ابنك خلالها بتغيرات جسدية وعاطفية واجتماعية مختلفة.

سمات المرحلة

ابنك يبحث عن الهوية وإثبات الذات. → ← افهمه وساعده على اكتشاف نفسه.

ابنك يسعى إلى الاستقلالية. → ← افهمه بالاستماع إلى آرائه وإعطائه مساحة للتصرف تحت إشرافك.

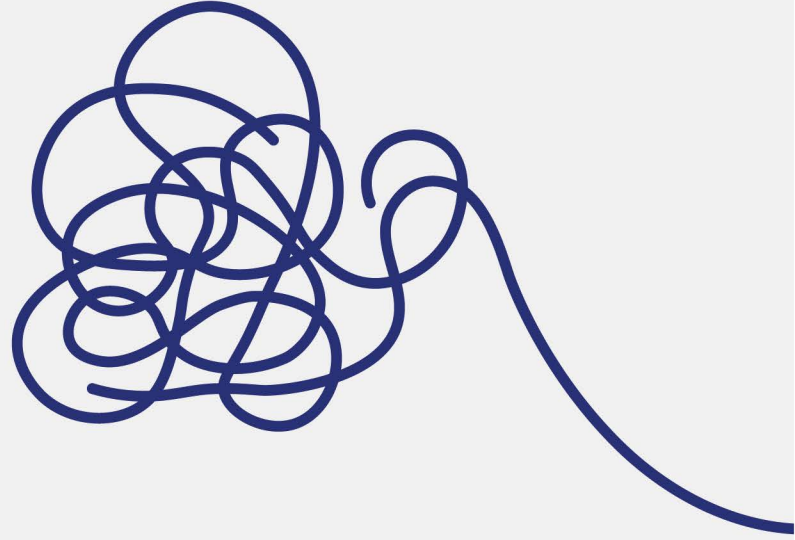
ابنك يرغب بتحمل المسؤولية. → ← افهمه بتفويض مهام تناسب قدراته ورغباته،
مثل
● ترتيب الغرفة.
● التسوق للأسرة.

ابنك يفتش عن المغامرات. → ← افهمه بإتاحة فرص التجارب له مع مشاركته ودعمه.

ابنك يمر بتغيرات عاطفية. → ← افهمه بمراعاة تقلباته المزاجية ومساعدته في التعبير عن مشاعره.

ابنك يرغب بالانتماء إلى مجموعة. → ← افهمه بالسماح له بقضاء وقت مع أصدقائه تحت إشرافك.

فكر كالمراهق

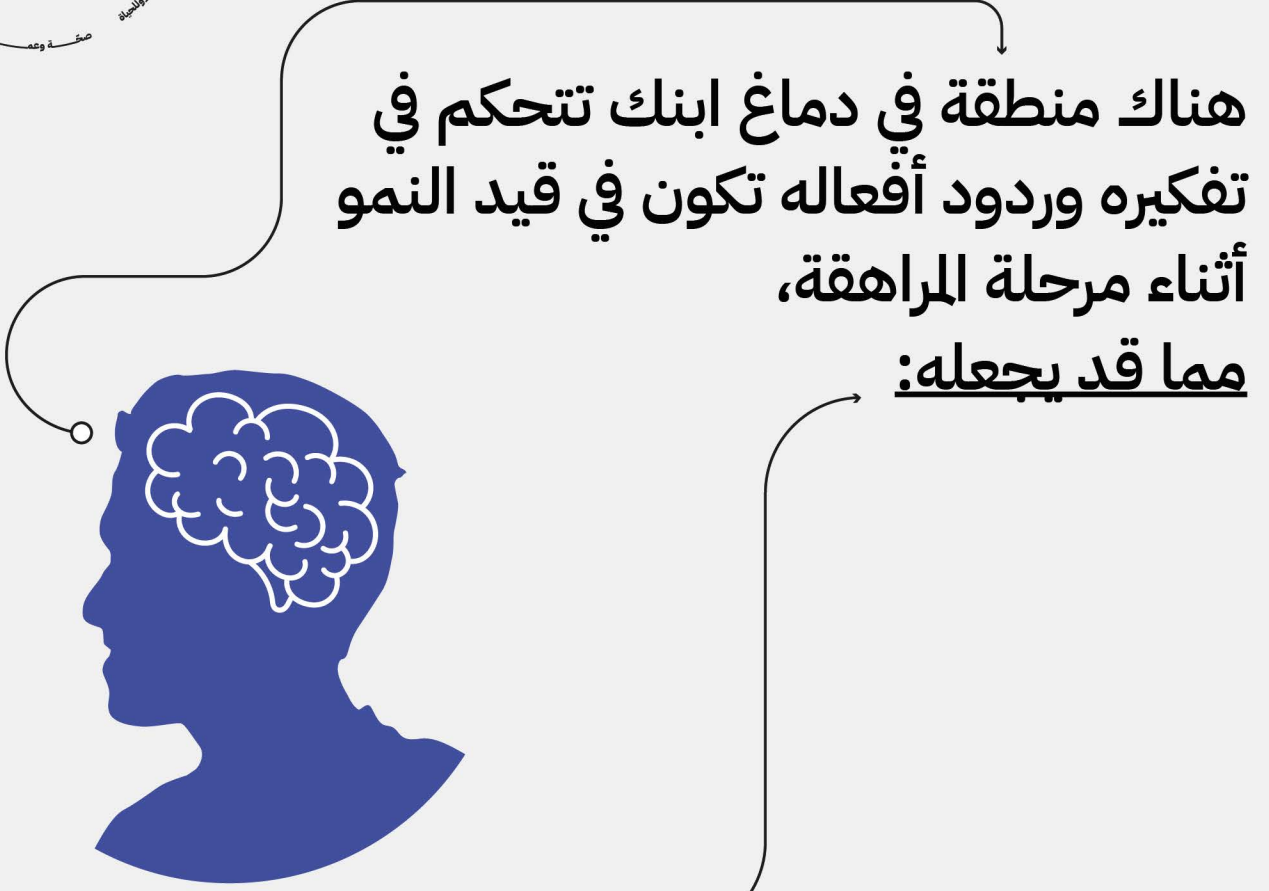


مرحلة المراهقة ابنك مختلف في:

- ردود أفعاله.
- طريقة حلّه للمشاكل.
- كيفية اتخاذه للقرارات.

وهذا طبيعي لانه جزء من مرحلة
التكوين لديه واكتشاف الهوية.

اعرف عقله.



هناك منطقة في دماغ ابنك تتحكم في
تفكيره وردود أفعاله تكون في قيد النمو
أثناء مرحلة المراهقة،
مما قد يجعله:

○ يندفع في المواقف.

○ يفسر المواقف الاجتماعية

بحساسية مفرطة أحياناً

○ ينخرط في السلوكيات الخطرة.

لكن بالرغم من هذه

الاختلافات، ابنك قادر على:

○ اتخاذ قرارات جيدة.

○ التمييز بين الصواب والخطأ.

○ تحمّل مسؤولية أفعاله.

كيف يتحدّث عقل المراهق معه؟

تذكر دائماً أن عقل ابنك لا يتحدث لغتك،
من الأفضل ان تفهم لغته حتى تستطيع
تصحيح الأخطاء الشائعة في تفكيره،
مثل:

إما أن يكون أو لا يكون

المثال:

يجب أن يحصل على درجات كاملة
في كل المواد أو هو فاشل.

الحل:

علمه يحدد أهداف واقعية
ويتقبل وجود النواقص.

يضخم الأمور

المثال:

عندما يخطئ في المدرسة
يشعر بأنها نهاية العالم
وأن مستقبله قد ضاع.

الحل:

علمه كيف يعطي الأمور
حجمها الحقيقي دون مبالغة.

يلوم ذاته

المثال:

يلزم نفسه بمساعدة
صديقه وإن لم يقدر
فهو صديق سيء.

الحل:

علمه أنه من الجيد
مساعدة الآخرين لكن
ليس واجباً عليه،
(لا يكلف الله نفساً إلا وسعها).

يبالغ في الطموحات

المثال:

يطمح أن يجني ثروة على الرغم من محدودية إمكانياته.

الحل:

علمه التدرّج في تحقيق الطموحات حسب القدرات وأن لا يرفع سقف طموحاته بشكل مبالغ.

يفترض بطريقة غير منطقية

المثال:

يتهرّب من المناسبات الاجتماعية لأنه يشعر بأنه غير محبوب.

الحل:

علمه كيف يحب نفسه أولاً ويتعرف على الأسباب الحقيقية لهذا الشعور.

يعتمد على عاطفته

المثال:

على الرغم من مذاكرته المكثفة يشعر أنه لن ينجح في الامتحان.

الحل:

علمه كيف يحدد الأسباب المنطقية ويذكر الأدلة التي تدعم صحة هذه الفكرة، ولا يعتمد على الإحساس الداخلي بطريقة كبيرة.

يسيء الظن

المثال:

صديقه لم يرد على اتصاله إذاً هو يكرهه.

الحل:

علمه إحسان الظن والتفكير بأسباب منطقية والتماس الأعذار.

ماهي منطقة راحتك

هي وصف للأشياء التي تقوم بعملها دون الشعور بالخوف والقلق، وما يكون خارج منطقة الراحة يعتبر من الأشياء التي نعملها بخوف.

هل فعلاً يجب ان تخرج من منطقة الراحة لديك ؟

منطقة الأمان لا تبقى على حجمها، تكبر عندما نخوض تجارب جديدة وتصغر عندما لا نخرج منها. قد تكون معتاداً على أصدقاء محددين ولا تدخل في محادثات مع ناس جديدة عليك لكن تصل لمرحلة تحتاج فيها بأن تكوّن علاقات جديدة.

اجعل الخروج من منطقة الراحة كتحدي
لك، ينمّي مهارات جديدة ويطوّر من صفاتك.
بعض المقترحات جربها:

اجتماعيًا

جرب هذا الشهر التحدث
مع شخص جديد

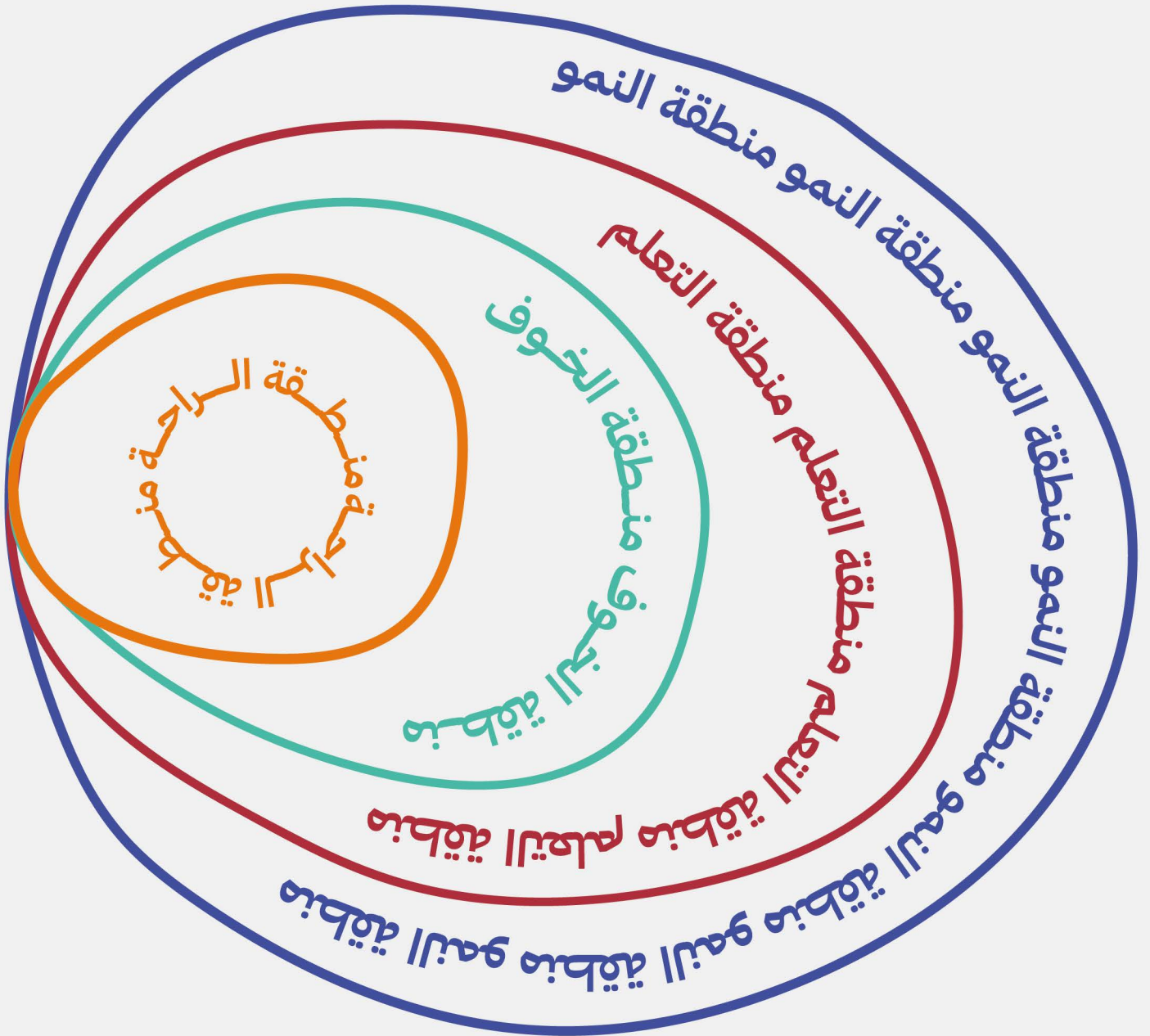


معنويًا

جرب هذا اليوم لبس لون
لم تعتاد لبسة



هل وصلت إلى منطقة النمو؟



الخطوة الأولى تبدأ بالخروج من منطقة الراحة.

مؤشرات تستدعي زيارة المختص النفسي

إذا ظهرت 5 أعراض على ابنك لمدة أسبوعين على الأقل من الأعراض التالية فهي تعتبر مؤشرات:

- العصبية أو التصرف بطريقة غريبة.
- فقدان الاهتمام بالأنشطة المفضلة.
- الإفراط في الأكل أو فقدان الشهية.
- النوم الزائد أو عدم النوم لساعات كافية.
- التعب المستمر والشعور بالخمول والكسل.
- لوم النفس على أشياء خارجة عن إرادته.
- كثرة التفكير والحديث أو الكتابة عن الموت.
- قلة تقدير الذات، وتكرار عبارات **مثل**

○ "لا أحد يحبني
الكل يكرهني".

إذا صحة ابنك النفسية
يبيلها زيارة مختص.

أكثر من 100 مختص نفسي حول الخليج يسمعك*



التوتر.. بين الزيادة والنقصان

التوتر شعور طبيعي. عادة ماتكون هناك عوامل تزيد من شعور ابنك بالتوتر، مثل:



وهناك سلوكيات يمكنك القيام بها لتقلل من شعوره بالتوتر، مثل:



1

للوالدين، اهتموا بممارسة
نمط حياة صحي لأن
المراهق يتخذكم قدوة
"التربية بالقدوة".



2

اعرف مسببات التوتر
وكيفية تأثيرها
على أفكاره ومشاعره.



3

انصت له وشجعه
على التعبير والمشاركة.



4

لا تربط حبك له أو رضاك
عنه بتحقيق أمور معينة،
ذلك لأن الحب
يجب أن يكون غير مشروط.



5

دربه على مواجهة المواقف
التي تسبب له التوتر
حتى يتجاوزها.



6

علمه مهارة تبسيط الأمور،

مثل:

تقسيم المهمة الكبيرة إلى
مهام أصغر قابلة للتنفيذ.

“المراهق لا يستجيب للأوامر
ولكن يستجيب للمناقشة
والتقبل، لا يستجيب للقيود
ولكن يستجيب لمشاعر الحب.”

اعرف الاكتئاب من شكله

هل ما يشعر به ابنك، حزن أم اكتئاب؟

• شعور طبيعي يأتي
من وقت.

• يكون من أسباب
واضحة "مشاكل الحياة،
المواقف الصعبة".

لكن...

يستطيع الإنسان المضي
قدماً في حياته ولا يؤثر به

• مرض نفسي يؤثر
على المزاج وطريقة
تعامل الإنسان مع نفسه.

• يمكن أن يصيب الإنسان
بدون أسباب واضحة،
وقد يستمر طويلاً.

فقدان الحيلة...

عادة ما يشعر المصاب بفقدان
الحيلة وفقدان الأمل والمتعة
وقلة الاهتمام بالذات. ويستمر
بشكل متكرر مدة 14 يوم.

حزن

بماذا تشعر؟

اكتئاب

“الاكتئاب واضح من علاماته” وملاحظتك المبكرة تحمي ابنك من تطوره ومضاعفاته.

إذا لاحظت على ابنك:

- صعوبة التذكر والتركيز.
- تباطؤ الحركة.
- الانهيار أو المبالغة في الانفعال بسبب "أشياء صغيرة".
- قلة الاهتمام أو فقدان المتعة في جميع الأنشطة تقريبًا (انعدام التلذذ)

حاول أن تكون:

● **محيّدًا**، لأن الأحكام التي تصدرها بعشوائية سوف تزيد من حدة الأمر.

● **منفتحًا**، لأنه لن يبادر ولن يعبر عمّا يشعر به.

● **رحيمًا** لأنه يحتاج حبك واهتمامك.

● **صبورًا**، لأنه قد يستغرق وقتًا للتحدث أو شرح ما يشعر به.

ماذا تقول لابنك المكتئب؟

تذكيره بسماته الإيجابية ونقاط قوته بعبارات تحفيزية،

مثل

• أنت تقدر تواجه الاكتئاب.

• أنا فخور بشجاعتك لأنك شاركتني.

طرح الأسئلة المفتوحة عليه ليعبر أكثر،

مثل

• إذا كان الاكتئاب شخصية من فيلم فمن سيكون ولماذا؟

• ما هي الأشياء التي تشعرك بالاكتئاب؟

التعرف على أساليب الدعم المفضلة له،

مثل

• متى تشعر أنك محبوب؟

• ماذا أفعل حتى أقلل من شعورك بالارتباك؟

”تذكر أن عبارات التعاطف وسيلة فعالة
للمصاب بالاكتئاب، أي الفهم الدقيق لمشاعره
وليس العطف أو الاسى على المصاب“.

وقف أغمض عينيك، تنفّس

”نفس عميق في اليوم.. يجنبك التوتر واللوم“

التنفس العميق أفضل وسيلة لتقليل التوتر والضغوطات، مارسه وعلم ابنك كيف يقوم بذلك.



2

استنشق بعمق عبر الأنف.



1

اجلس أو قف مع إرجاع مرفقيك قليلاً.



4

اخرج نفسك من خلال زفير بطيء وعميق عبر الأنف.



3

احبس نفسك لمدة 5 ثواني.

4 نصائح تجعل من التنفس عادة يومية.

اختر مكانًا مريحًا وهادئًا.

كرّره مره أو مرتين في اليوم وفي نفس التوقيت.

مارسه لمدة لا تقل عن 10 دقائق يوميًا.

لا تتوقع نتائج سريعة من المرة الأولى لذلك كن صبورًا.



تعرف على شكل القلق

بما يتّصف؟

القلق الطبيعي

قابل للتكيف.

بما يتّصف؟

القلق المرضي

غير قابل للتكيف.

احرص على إستشارة الطبيب
عند شعورك بأعراض القلق المرضى.

“القلق علاماته بيّنه” ويمكنك التعرف عليها في مرحلة مبكرة:



2

التعب والإحساس
بألم بالعضلات.



1

انعزال عن الاجتماعات أو إلغاء
الخطط في اللحظة الأخيرة.



4

الأرق.



3

الصداع المستمر.



6

العصبية
والإنفعال السريع.



5

يواجهة صعوبة
في التركيز.

هذه المحاور تساعدك على توجيه ابنك القلق:

- حدّد المواقف التي تسبب له القلق.
- شجّعهُ على إيجاد حل لها.
- اعرّف التغيرات الجسدية التي تظهر عليه،
مثل،
 - صعوبة التنفس.
 - تسارع دقات القلب.
- علّمهُ كيف يواجه مخاوفه.

كيف تتعامل مع ابنك القلق

ابنك المصاب بالقلق يحتاج منك ممارسة السلوكيات الإيجابية والابتعاد عن السلوكيات السلبية.

○ **رُكِّز** على إمكانياته وقدراته الشخصية وتنمية مواهبه.

○ **لا تقارنه** مع غيره.

○ **أعطه بعض الوقت** واسمع رأيه في كيفية حل المشكلة.

○ **ساعدته بأن يعبر** عن مشاعره وناقشة باحترام.

○ **لا تحمّله** توقعاتك العالية أو تبالغ في المثاليات.

○ **لا تستخدم** أسلوب التأييب لإجباره على إطاعة الأوامر.

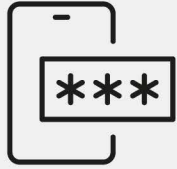
- **رُكِّزْ** على المشكلة وأسبابها لإيجاد الحل عند حدوث موقف مزعج.
- **علِّمه** كيف يشعر بالرضا عن ذاته عند تحقيق إنجازاته.
- **لا تراقبه** في كل صغيرة وكبيرة.
- **احترم** مساحته الخاصة وخصوصيته وتدخل عند الضرورة.
- **لا تقلل** من قدرته على حل المشاكل.
- **ساعد يواجة** مخاوفه بشكل متدرج خطوه خطوه.
- **لا تجنبه** التجارب والتعلم خوفًا عليه.

كيف تتعامل مع منصات التواصل الاجتماعي؟

هل تعلم

أن المراهقين يقضون 9 ساعات يوميًا
على منصّات التواصل الاجتماعي.

لكنها تحمل مخاطر مختلفة، مثل:



2

التعرض للتنمر الإلكتروني.



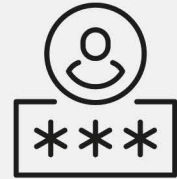
1

مشاهدة محتوى
خطر أو حساس.



4

ظهور الأسلوب العدواني
ومقارنة نفسه بغيره.



3

التعامل مع أشخاص
خطيرين.



6

- مشاكل في النوم،
- أو عدم ممارسة
- التمارين الرياضية،
- أو الواجبات المنزلية،
- أو عدم المشاركة
- في الأنشطة العائلية.



5

المبالغة في مشاركة
المعلومات الشخصية.

إذا كيف يمكنك الموازنة بينهما؟

تحدّث

مع ابنك لوضع القواعد الأساسية
مثل عواقب الاستخدام غير المناسب،
أو مراقبة الأنشطة عبر الإنترنت،
أو الأماكن الممنوعة لاستخدام الأجهزة.

حدّد

عدد الساعات المسموح بها خلال اليوم،
وخلال الإجازات.

الترم

بقاعدة الانتهاء من المهام
أولاً ثم استخدام الأجهزة.

اضبط

إعدادات الخصوصية للحد من الوصول إلى المعلومات الشخصية.

طمئن

خوفه وضيقه إذا تعرض لمحتوى غير مناسب، بالعبارات المطمئنة.

قبل أن تغضب..

جرب

غضبك من ابنك المراهق قد يؤثر سلبًا على علاقتكم، لذلك قبل الغضب:

○ ابتعد عن ابنك بخروجك
من المكان.

○ ضع نفسك مكانه.

○ تحدث بهدوء ودون انفعال.

○ حدد السلوك الذي أزعجك.

○ لا تنتقد ذاته أو شخصيته
أو صفاته.

○ أخبره دومًا أن حبك
له غير مشروط.

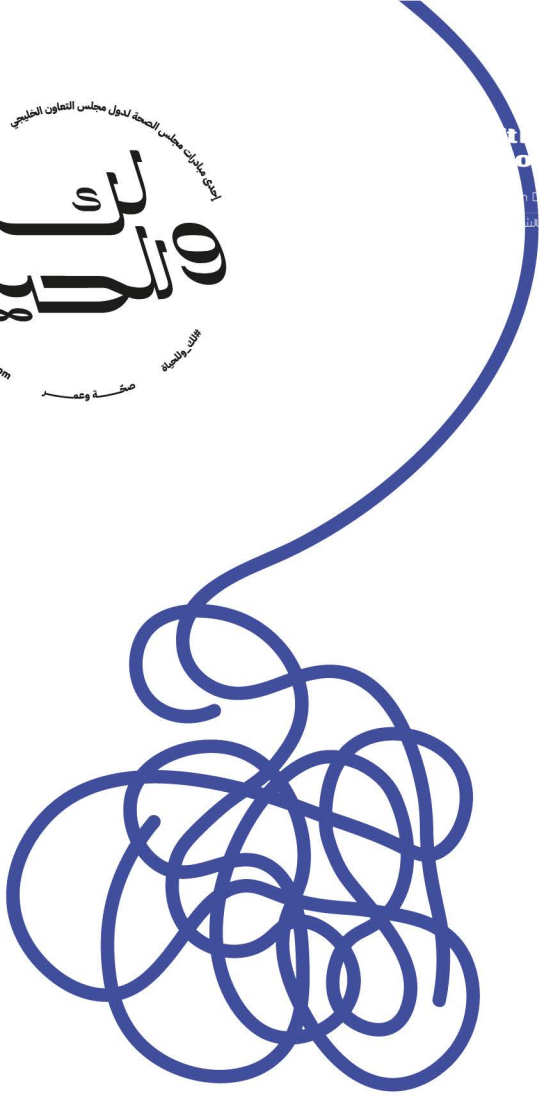
○ تنفس بهدوء 5 مرات.

○ تذكر صغر سنه وتغافل
عن بعض الأخطاء.

○ تصرف بعد أن تهدأ.

○ عبر عن شعورك بلطف.

○ وضح أن رفضك
للسلوك وليس لذاته.



#الصحة_النفسية_يبيّلها

وعبي واهتمام ومتابعة.

لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا



زر موقع لك وللحياة لمعرفة المزيد من
المعلومات والنصائح لنمط حياة صحي:

4uandlife.com



مع كل معلومة تقترب من ابنك أكثر وابتعد المرض النفسي.