

1

الحاجات النفسية للمراهق



الاحترام

برنامج عملي
كيف تحترم ابنك المراهق
وتجعله يحترم نفسه



تأليف

د. بصرى محمد أبو شعيب
استشاري نفسي وتربوي



الحاجات النفسية للمراهق

رحلة تتقلنا نحو فهم شخصية المراهق واحتياجاته لبناء شخصيته من خلال خارطة طريق نرسمها عملياً بخطوات دقيقة.



الحاجات النفسية
للمراهق

1

الاحترام

تأليف
د. مصطفى أبو سعيد
استشاري نفسي وتربوي

@drmostafa64

@drmostafa

mostafabac@hotmail.com

الطبعة الأولى

١٤٤٠هـ - ٢٠١٩م

الرقم المعياري الدولي « ردمك »
978 - 9921 - 714 - 28 - 9

رقم الإيداع : 2019 / 2036

جميع الحقوق محفوظة

يمنع النسخ أو التصوير أو
النقل أو النشر في مواقع
الشبكة الإلكترونية أو
الاقتباس من هذا الكتاب
أو الترجمة لأي لغة إلا
بإذن خطي من الناشر.



شركة الإبداع الفكري للنشر والتوزيع
الكويت

+965 97209021

f y i t ebdaafekry info@ebdaafekry.com ebdaafekry.com

هاتف: +965 22675321 فاكس: +965 22675365 العنوان: ص.ب. 28589 الصفاة 13146 الكويت

تصميم وإخراج: أسامة أسعد الفارس
osama4graphic@hotmail.com

إهداء

إهداء



هذا الكتاب هدية لكل جاد في بناء شخصية المراهق لصناعة
مجد الإنسان والأمة.
إهداء لكل جاد في تربية أبنائه وحريص على صلاحهم واتزانهم.

و بصرى لطفى أبو سعيد
استشاري نفسي وتربوي

هذه الأسس أطلقت عليها ..
الحاجات النفسية للمراهق...

التي لا تستقيم
الشخصية وتكتمل دون
وجودها وإشباعها بالطرق
السليمة.



وقفه تربوية:

العلاقة الإيجابية التي يمكن أن تقام
بين الآباء وأبنائهم المراهقين

تحتاج إلى بناء على
أسس قوية حتى
تؤتي أكلها وتساهم
في بناء شخصية
متزنة عند المراهق



ويعرف انجلتس الحاجة

بأنها شعور الكائن
الحي بالميل لشيء
معين..

يعرف مورفي Murphy الحاجة

بأنها الشعور بنقص شيء
معين إذا ما وجد تحقق
الإشباع.

ويعرف كرتشر و كرتشفيلد الحاجة

بأنها حالة خاصة من مفهوم
التوتر النفسي.



و بناء على هذه التعريفات يمكن القول:

بأن الحاجة هي نقطة البداية لإتارة دافعية
الكائن الحي التي تحفز طاقته و تدفعه في
الاتجاه الذي يحقق إشباعها.

برؤيتي

هي منشطة السلوك البشري
ومولدة الرغبة والحافز والمحرك
الأساس للنشاط الإنساني.



معادلة مكونات الشخصية بإختصار وتبسيط:

1

الحاجات الإنسانية
{ نفسية واجتماعية وبيولوجية... }

2

التواصل الاجتماعي مع المحيط

3

القيم العليا النابعة من الدين
والمجتمع والعادات والتقاليد..

هذه مكونات الشخصية التي ينبغي
على المربين إعداد التفاعل الإيجابي
بين مكوناتها الثلاث من خلال:

العمل على إشباع الاحتياجات الإنسانية
للمراهق، وتوفير محيط يفهم هذه
الاحتياجات ويوفرها باتباع نظام سلوكي
يراعي القيم العليا والمبادئ التي يؤمن
بها المجتمع.





وربما تكون...

خدمات علاجية تتعامل مع المشكلات الانفعالية والتربوية ومشكلات التوافق التي تواجه بعض المراهقين بتقديم الحلول العلاجية المناسبة وفق الأسس العلمية للتوجيه والإرشاد.



تذكر

إن .. لم يشبع المراهق حاجاته، أو أشبعها بطرائق غير مشروعة ومخالفة لنظام القيم السائد في مجتمعه، فإنه يتعرض لمشكلات كبيرة تتعلق بالتطرف السلوكي في أدائه اليومي، وقد أطلقت عليه السلوك المزعج...

إن إشباع حاجات المراهقين بالطرائق التربوية السليمة أمر ضروري..



إذ أن عدم إشباعها يجر إلى ازدياد متاعبهم ومشكلاتهم..

9 وتكون مواجهة هذه الحاجات بالتوجيه والإرشاد وتقديم الخدمات المناسبة في البيت والمدرسة والمؤسسات المعنية بذلك جميعها..

سواء كانت خدمات إرشادية وقائية تهيئ الظروف المناسبة لتحقيق النمو السوي لهم...

مبنية على ..



العلاقات الاجتماعية الإيجابية، أم خدمات إنمائية تنمي قدرات المراهقين وطاقاتهم وتحقق أقصى درجات التوافق.

أثر إجباط الحاجات النفسية والبيولوجية:

يقول د.عباس محمود عوض

أستاذ ورئيس قسم علم النفس بجامعة الاسكندرية

إذا ما أجببت هذه الحاجات عند المراهق ..



ظَلَّ

في حالة ضيق وقلق وتوتر حتى
يشبع هذه الحاجة أو الحاجات..

فإذا كانت الحاجة بيولوجية..

ظَلَّ في حالة عدم التوازن...



أما إذا كانت الحاجة
نفسية ..

أُكِّدُ

المراهق في محاولة إشباعها حتى يستعيد توازنه..



يحاول أن يجذب
انتباه الآخرين.

فالمراهق الذي
يشعر أنه نكرة

فيلجأ للاعتراض
على كل رأي
يقال أو يكتب من
الأستلة..



ومن بين هذه السلوكيات المزعجة:

العدوان

1

يلجأ المراهق في حال عدم الإشباع لأنواع متعددة من العدوان، ومنها:

أ العدوان المباشر:

يحاول المراهق الاعتداء على مصدر الإحباط مباشرة.

ب العدوان المرتد:

أو يرتد بعدوانه على نفسه، فنجد من يلطم كذيه، أو يقرض أظافره، أو يمزق ملابسه، وهذا هو العدوان المرتد.

ج العدوان المزاجي:

وهو أن يلجأ المراهق إلى إيقاع العدوان على شخص أو شيء ليس هو مصدر الإحباط.

وهذه الأساليب العدوانية إنما هي نوع من الأساليب التوافقية التي يتخفف المراهق بها من القلق الناجم عن عدم إشباع حاجاته النفسية.



8 سلوكات مزعجة يلجأ إليها المراهق في حال عدم إشباع حاجاته

إذا لم تشبع حاجات المراهق ..

ترتفع حدة التوتر لديه ..

مما يدفعه لتقمص سلوكيات مزعجة نتيجة معوقات الإشباع...

هذه السلوكيات هو ما يعرف بالحيل أو (ميكانزمات) التوافق - كما يسميها د.عباس محمود عوض.



من مثل:

العدوان - والتعويض - والتقمص - والتسويف - والإسقاط - والتكوين - والعكس - والتمركز حول الذات - والسلوك السلبي - والانسحاب - والهروب عن طريق التمارض والأمراض..

2

التعويض

هناك نوعان من التعويض:

أ

تعويض مسرف:

هو الذي يلجا فيه المراهق إلى التعويض عن شعوره بأسلوب شاذ؛ فالمراهق الذي يشعر بالنقص في إشباع حاجته للانتماء وربط صداقات مع أقرانه ربطًا طبيعيًا قد يلجأ إلى التعويض المسرف بأن يغير هويته الجنسية لكسب أصدقاء. ومن هنا تظهر أحد أهم أسباب ظهور اضطرابات الهوية الجنسية عندنا ولاسيما في بعض المناطق العربية. وقد شجع هذا أكثر بعض المسلسلات العربية والخليجية التي أبرزت هذه الفكرة وشكّلتها؛ مما جعلها أسلوبًا للتعويض المسرف.



ب

التعويض العادي:

هو الذي يلجأ فيه المراهق لتعويض جانب النقص بطريقة ليس فيها إهدار؛ فالذي يشعر أنه أقل من غيره في اللغة الأجنبية، يحاول تعلمها والتحدث بها.

3

التقمص

التقمص يلجأ إليه المراهق غير الناضج، فيصاب الطلاب الناضجين لينعكس عليه شيء من مجدهم.

ف نجد المراهق القصير
يحب أن يسير مع
المراهق طويل
الجسم عريض
المنكبين ..



والتقمص
ليس عيبًا إذا
كان طريقًا للنضج،
فالطفل يتقمص
شخصية أبيه حتى
يسير نحو النضج..

أما ..

التقمص المذموم
فهو ذلك الذي يمدو
الشخصية ويجعل
المراهق يعيش في
شخصية أخرى..

هذا الكتاب

رحلة تنقلنا نحو فهم شخصية المراهق واحتياجاته لبناء شخصيته من خلال خارطة طريق نرسمها عملياً بخطوات دقيقة.

إن إشباع حاجات المراهقين بالطرائق التربوية السليمة أمر ضروري..

كما أن عدم إشباعها يجر إلى ازدياد متاعبهم ومشكلاتهم.. الاحترام قيمة عليا يؤمن بها الناس، وقد أكدها الإسلام حين جعلها مطلباً خلقياً في التعامل البشري.

يعالج هذا الكتاب الكثير من القضايا المرتبطة بإشباع حاجة المراهق للاحترام وغرسه أيضاً باعتباره قيمة.

ومن أهم محاوره:

سلوكات مزعجة يلجأ إليها المراهق في حال عدم إشباع حاجاته

طرق للتعبير عن احترامنا

طرائق لإشباع حاجة الاحترام لدى المراهق

سلوكات إيجابية فعالة للتأثير في شخصية المراهق

مفاهيم يحتاجها المراهق لبناء احترام وتقدير لذاته

8
5
4
9
5



المؤلف في سطور

د. مصطفى أبو سعد

- استشاري نفسي وتربوي .
- دكتوراه في علم النفس التربوي .
- ماجستير في الإرشاد النفسي (علم النفس العيادي).
- دبلوم دراسات عليا في التسويق والاتصال.
- دبلوم اختبار القدرات لدى الأبطال وقياس الذكاء (بيته).
- شهادة الممارسة المهنية التخصصية في الإرشاد النفسي (أكاديمية متشغلان للدراسات النفسية - الولايات المتحدة الأمريكية).
- مدرب أول في البرامج التوعوية الاجتماعية - الأمم المتحدة.
- عضو جمعية الصحفيين الإيطاليين.
- عضو جمعية الصحفيين الكويتية.

من مؤلفاته:

- الوالدية الإيجابية : الحاجات النفسية للطفل .
- استراتيجيات التربية الإيجابية.
- التقدير الذاتي للطفل.
- الأطفال المزعجون.
- مهارات الحياة الوجدانية.
- المراهقون المزعجون.
- هكذا نربي
- التربية من منظور ومنهجية إسلامية.
- أسرار العلاقات الزوجية السعيدة.
- برامج مرفئة وسمعية بالعديد من القنوات الفضائية والإذاعات العربية.



9 7 8 9 9 2 1 7 1 4 2 8 9

