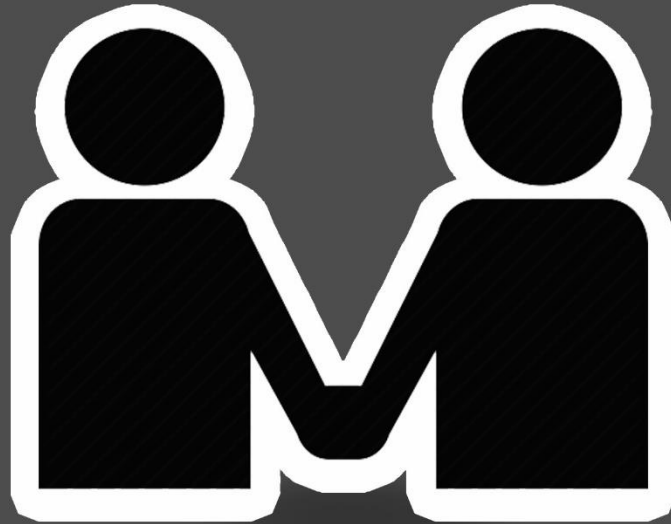




مركز زينة الخبر للبحوث والدراسات الاجتماعية الأهلية  
House of Expertise for Social Studies



حقيبة تدريبية:

الصدقات كيف تبني  
وكيف تراقب وتستثمر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## المقدمة

الصداقة ملمح أساسي من ملامح الحياة الإنسانية وضرورة من ضروراتها ، فالصحة تشعر الإنسان بالتوافق والتكيف مع البيئة المحيطة ، كما أنها تلبي العديد من الاحتياجات النفسية والاجتماعية لدى الإنسان ؛ لأنها ساحة غنية لتبادل الخبرات والتجارب وصقل القدرات ، وتوظيف الطاقات الكامنة ، وعلى قدر أهمية الصداقة تتحدد قوة تأثيرها على شخصية الفرد ، فكلما أمعن المرء في التدقيق في اختيار أصدقائه وجماعة رفاقه كان لذلك أثره الواضح في تدعيم استقامة سلوكه ، بل قد يفوق أثر الأصدقاء في مرحلة تأثير الأسرة والوالدين بشكل مباشر مما يؤكد أن فن اختيار الأصدقاء أمر دقيق له أهميته القصوى في حياة كل إنسان. ومهارة اختيار الصديق مهارة دقيقة تستدعي الكثير من الإعداد والتهيئة عبر عدد من الخطوات والمراحل. وصداقة المراهق لها وضعية خاصة ، فعادة ما تكون جماعات الرفاق بالنسبة للمراهق هي وسيلته للخروج من سلطة العائلة والبحث عن الاستقلالية والخصوصية وإثبات الذات في عالم قد اختاره هو ، وكانت له الإرادة الكاملة في الانتماء إليه. لذا فهي تستدعي الإعداد المبكر ليس فقط للأبناء ، ولكن للآباء من قبلهم .

وتأتي هذه الحقيبة التدريبية بعنوان: ( الصداقات كيف تبني ؟ وكيف تراقب ؟ وكيف تستثمر ؟ ) ضمن برنامج مشروع القيادة الوالدية في جانب التربية بالصحة من 11 إلى 18 سنة. لتأهيل الأمهات؛ ليكون مربيات قادرات على إعداد جيل لديه قيم تمثل هويته الشرعية؛ ليكون قادراً على التعامل الصحيح والموزون مع متغيرات العصر، بحيث تستطيع الأم تحقيق النجاح التربوي، وهي تتعامل مع المراحل المختلفة للأولاد .

وصدق رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : " المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل " رواه أحمد ، ويقول - صلى الله عليه وسلم - مبيناً أهمية الصحبة وأثرها: " المرء مع من أحب " . رواه البخاري ومسلم .

## دليل البرنامج التدريبي

**اسم البرنامج:** الصداقات كيف تبني ؟ وكيف تراقب ؟ وكيف تستثمر ؟

**الهدف العام:** تنمية مهارة الأمهات لبناء مهارة الصداقة عند الأبناء في مرحلة المراهقة .

### الأهداف التفصيلية للبرنامج:

- أن تدرك الأمهات مفهوم الصداقة خلال مراحل حياة الأبناء .
- أن تتقن الأمهات أهم سمات صداقة المراهق .
- أن تناقش الأمهات أنواع الصداقات عند المراهقين .
- أن تعي الأمهات قيمة وجود معايير لاختيار الأصدقاء للأبناء .
- أن توظف الأمهات الصداقة عند الأبناء لبناء قيم ومهارات إيجابية.

### متطلبات البرنامج :



### المستهدفون من البرنامج:

- الأمهات

## خطة البرنامج

الزمن	الجلسة	اسم البرنامج
ساعتان	الأولى	الصداقات كيف تبني ؟ وكيف تراقب ؟ وكيف تستثمر؟
استراحة		
ساعتان	الثانية	

## إرشادات المتدربين

- تأكدي أن مشاركتك في البرنامج ليس دليلاً على نقص في قدراتك، بل استجابة لمستجدات ملحة تقتضيها طبيعة التغير المستمر في حياة الأبناء .
- تذكري أن دورك مهم في أنشطة التدريب، ولا تقتصر مشاركتك على تلقي المعلومة فقط.
- اجعلي توقعاتك تجاه البرنامج واقعية مما يدفعك للمشاركة بإيجابية عالية.
- شاركي الآخرين في الحوار والنقاش بذهن متفتح.
- كوني حيادية عند استقبالك للأفكار فلا تتعجلي في القبول أو الرفض حتى نهاية النقاش حول الفكرة المطروحة
- احرصي على التفريق بين الحقائق والآراء.
- احترمي كل وجهات النظر حتى ولو كنت لا تتقبلينها.
- احرصي على الاستجابة للمدربة عند تشكيل المجموعات وتوزيع الأنشطة التدريبية لتسهي في استثمار وقت النشاط التدريبي بما يحقق أهداف الجلسة التدريبية.
- كوني دقيقة وواضحة عند تقييمك للبرنامج والمدربين.

## توزيع جلسات برنامج (الصداقات كيف تبني ؟ وكيف تراقب ؟ وكيف تستثمر ؟)

الجلسة	أهداف الجلسة	الموضوع	الأسلوب التدريبي	الأنشطة المتعلقة	الزمن
الأولى	1. أن تدرك الأمهات مفهوم الصداقة خلال مراحل حياة الأبناء 2. أن تدلل الأمهات على أهم سمات صداقة المراهق 3. أن تناقش الأمهات أنواع الصداقات عند المراهقين	1. مفهوم الصداقة خلال مراحل العمر 2. أهم سمات صداقات مرحلة المراهقة 3. أنواع الصداقات عند المراهق	الحوار والمناقشة	2	ساعتان
الثانية	4. أن تعي الأمهات قيمة وجود معايير لاختيار الأصدقاء للأبناء . 5. أن توظف الأمهات الصداقة عند الأبناء لبناء قيم ومهارات إيجابية.	1. معايير اختيار الأصدقاء 2. خطوات مساعدة المراهق على اختيار أصدقائه . 3. طرق حماية المراهق من أصدقاء السوء . 4. ماذا تفعل الأم إن لاحظت اضطراباً في صداقة المراهق . 5. استثمار الصداقة في مرحلة المراهقة	المناقشة الجماعية	2	ساعتان
٥	5	8	2	4	60 د

## النشاط التدريبي

### تمرين المصافحة بالأيدي :

قومي أنت ومجموعتك بأكملها بالتجول في قاعة التدريب وتصافح كل واحدة منكن أربع مشاركات على الأقل  
قائلة :

" السلام عليكم

اسمي .....

واليوم أمل أن .....

بعد ذلك يجلس الجميع في أماكنهن .



## النشاط التدريبي

بالتعاون مع مجموعتك أختاري سمة واحدة من قائمة سمات صداقة المراهقين ثم سجلي مثلاً عليها :

1- إصرار المراهق على اختيار أصدقائه بنفسه
2- الصداقات في مرحلة المراهقة غير ثابتة
3- المراهقون ينقلون لأصدقائهم كل أسرارهم
4- الصداقات انفعالية طاغية وغارقة في العواطف
5- التقليد للآخر وتزداد عند الإناث

أهم سمات صداقات مرحلة المراهقة لكلا الجنسين :

-1

-2

-3

-4

-5

-6

-7

## النشاط التدريبي

### تمرين مناقشة :

1. اتباع توجيه المدرب بتقسيمكم إلى مجموعتين.
2. بناء على السؤال الظاهر في شريحة العرض أمامكم "ما هي أنواع الصداقات التي تلاحظونها عند أبنائكم المراهقين من الذكور والإناث ؟" .
3. قومي مع مجموعتك باختيار أنواع الصداقات لأحد الجنسين .
4. تقوم كل مجموعة بالتسجيل في ورقة النشاط .
5. تعرض كل مجموعة رأيها على الجميع .

الفروق عن الجنس الآخر	نوع الصداقات		الجنس
	افتراضي	تقليدي	

### أنواع الصداقات عند المراهق:

(1) :

(2) :

## النشاط التدريبي

### مشكلة وحل : اختاري مع مجموعتك إحدى المشكلتين وتناقشن في الحل :

(1) السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

ولدي في مرحلة المراهقة ، منذ سنتين تغيرت طباعه بعد أن كان ممتازاً في المدرسة والصلاة، إلا أنه منذ سنتين يفتعل لنا المشاكل، ويمشي مع أشخاص أكبر منه، وقد تعرض لمشاكل قوية، وعاقبه والده، ثم إنه هذه السنة زاد في إهماله للصلاة وللدراسة، وزادت طلعاته مع أصحابه، يحب أن يبقى مع أصحابه أكثر من أهله، وهو يدخن الآن، وأنا لم أكن أتوقع من ابني أن يفعل كل هذا؛ لأنه هادئ بطبعه، ولكنه أصبح يفعل ما يريد، ونحن لا نعرف كيف نتعامل معه!

(2) السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

ابني يبتعد عني، لا يكثر لي أوالده، يرفض التقيد بلقاءاتنا العائلية، ولم يعد يحدثنا كما كان يفعل في السابق بلغ الثامنة عشرة لكنني ما زلت لا أجده راشداً وأخشى عليه جدياً من الضياع، فماذا أفعل؟".

● معايير اختيار الأصدقاء :

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

● خطوات مساعدة المراهق على اختيار أصدقائه :

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

● طرق حماية أبنائنا المراهقين من أصدقاء السوء :

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

● ماذا تفعل الأم إن لاحظت اضطراباً في صداقة المراهق؟

.....

.....

.....

## النشاط التدريبي

عزيزتي المتدربة :

على ضوء ما تم عرضه ومناقشته في الجلستين . مع مجموعتك ناقشي واستنتجي القيم المرغوب استثمارها في مرحلة المراهقة من خلال ما يشعر ويتصرف به المراهق .

المراهق يشعر أنه	القيمة المرغوبة
لم يعد صغيراً	
يطالب بأن يحترم رأيه	
يصر على الاستقلال بشأنه	
يرفض أن يتلقى الأوامر	
الخصوصية	
.....	
.....	
.....	

استثمار الصداقة في مرحلة المراهقة:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

## الخاتمة

عندما يظهر الأهل العلاقة الدافئة الآمنة والتفاهم مع المراهق يشعر المراهق بالنضج والاستقلالية والمساواة وتكون العلاقات الأسرية منسجمة ومتناسقة. ويتضح أثر هذا الأسلوب أيضًا في إعلاء قيمة الذات لدى المراهق والقبول الاجتماعي. وقد ثبت أن الأسلوب الأمثل وأفضل الأجواء التربوية هي الأجواء الوسطية. وأسوأها هي المتساهلة [الفوضوية] والمتسلطة [الديكتاتورية].

وهكذا في معاملة المراهق فلا يبالغ في تحميل المراهق المسؤوليات وعقابه على كل صغيرة وكبيرة ولا نترك له الحبل على الغارب فيعجز ويتصرف بالخطأ نتيجة عدم خبرته. وقد كان الرسول - صلى الله عليه وسلم - يتعامل مع هذه المرحلة بما يشعرهم بالقيمة والمسؤولية وبما يبث فيهم الثقة والطمأنينة ، فعن أنس بن مالك - رضي الله عنه - أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : " مر على غلمان فسلم عليهم. وعن سهل بن سعد - رضي الله عنه - أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : " أتى بشراب فشرب منه وعن يمينه غلام وعن يساره أشياخ فقال للغلام: أتأذن لي أن أعطي هؤلاء؟ فقال الغلام: لا والله لا أوثر بنصيبي منك أحدًا فتله رسول الله - صلى الله عليه وسلم - في يده".

وقد كان الرسول - صلى الله عليه وسلم - يفهم ويدرك نفسيات الشباب وصغار السن من الصحابة فيستطيع التأثير عليهم. وقد كان يخاطب علي بن أبي طالب وهو صغير ويكلفه بالمسؤوليات ما يشعره بالقبول والقيمة عنده وغيره من الصحابة. عزيزتي الأم الصديقة: عليك أن تتعلمي وتتفهني شخصية أبنائك المراهقين لتتعامل معهم، لأن أسلوب معاملة المراهق يؤثر بشكل كبير عليه وينعكس على سلوكه وتصرفاته. ومن المهم أن نفهم أن المراهقة السليمة هي التي تربي لنضوج سليم قوي ومتوازن.

تم بحمد الله

## المراجع العلمية

- (1) السيد محمد عبد العال : السلوك الإنساني في الإسلام، عمان، دار المسيرة، 2007، ص 290-295
- (2) د فاطمة كتاني : كيف تكسب ابنك المراهق ، الدار العربية للعلوم ناشرون ، الرباط
- (3) د. شريف درويش اللبان : المركز العربي للبحوث والدراسات .
- (4) الأستاذ محمد عبد الرحيم عدس : الآباء وتربية الأبناء
- (5) عبدالرحمن بن زيد الزنيدي : الصداقة في الإطار الشرعي ، مكتبة الوراق ، الرياض .
- (6) مكتب التربية العربي لدول الخليج : حقيبة المهارات الاجتماعية .
- (7) أ . د عبدالكريم بكار: المراهق كيف نفهمه وكيف نوجهه ، دار السلام .
- (8) د. أسامة أسعد أبو سريع : الصداقة من منظور علم النفس ، عالم المعرفة .