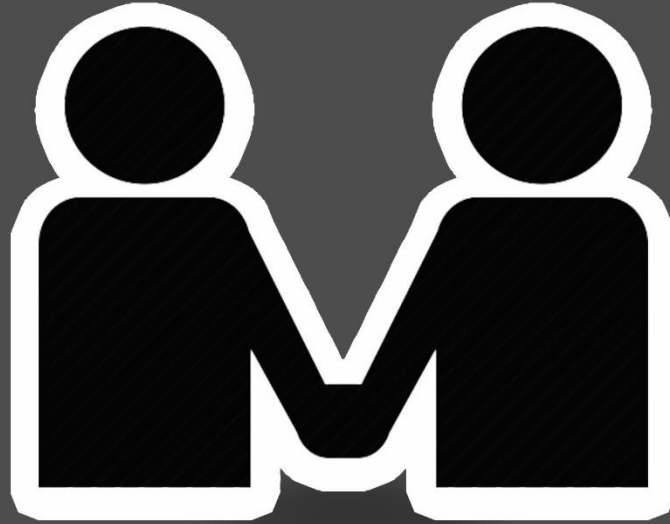




مركزية الخبرة للبحوث والدراسات الاجتماعية الأهلوية
House of Expertise for Social Studies



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 ، باختصار فإن الصداقة هي حجر الأساس في شعور الفرد بالانتماء للجماعة.

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 للأباء 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 - مبيئاً أهمية الصحة 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 المدربين

أخي المدرب:

المهمة التي تقوم بها مهمة كبيرة ، تتطلب منك بذل جهود ضخمة لتحقيق أهداف الحقيبة التدريبية ، والتحقق من انتقال أثر التدريب إلى المتدربين بأكمل صورة، لذا نأمل منك مراعاة الإرشادات الآتية التي ستساعدك - بإذن الله عز وجل - على تحقيق أهداف البرنامج التدريبي:

1. قراءة الحقيبة بشكل جيد وتفحص كل محتوياتها يزيد من كفاءتك التدريبية وإدارتك لجلسات التدريب ويجنبك الكثير من الحرج في قاعة التدريب.
2. اصطحب الحقيبة التدريبية دائماً متى ما كنت في قاعة التدريب ؛ لأنك تحتاج دائماً إلى محتوياتها التي أعدت لمساعدتك.
3. مراعاة الزمن في البرنامج بدقة والحرص على استثمار الوقت كاملاً وفق الخطة الموضوعية لكل جلسة عاملٌ مساعد في تحقيق أهداف البرنامج.
4. إعطاء النشاطات التدريبية حقها كاملاً من الزمن يحقق أهدافها.
5. تفعيل دور المتدرب في البرنامج بحيث يكون المدرب ميسراً ومديرًا للحوار والنقاش داخل القاعة يجعل البرنامج التدريبي أكثر تأثيراً وتشويقاً.
6. إعادة تشكيل المجموعات بشكل مناسب بعد كل جلسة تدريبية يساهم في الحفاظ على حيوية المتدربين والاستفادة من خبراتهم المتنوعة.
7. الحرص على التقويم التكويني في أثناء عملية التدريب يساعد المدرب والمتدرب على بلوغ أهداف الجلسة التدريبية.
8. تلخيص عمل المجموعات بعد العرض والنقاش ووضعها على شكل نقاط على السبورة أو السبورة الورقية وتوجيهه نحو الهدف من المهارات التدريبية المهمة جداً التي تستثمر نتائج التدريب بشكل فاعل.
9. الحرص على الوصول في نهاية كل جلسة تدريبية إلى تحديد خلاصة للتعلم المتحقق يساهم في تأكيد التعلم.
10. على المدرب ألا يتجاوز خطوة أو مرحلة في الحقيبة ما لم يتأكد من الحد الأدنى من التمكن لدى جميع المتدربين.
11. بالإمكان اختزال وقت التنفيذ لخطوة ما أو مرحلة ما عند شعور المدرب بتوفرها لدى المتدربين احتراماً لإمكاناتهم وخبراتهم.

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

| الجلسة | أهداف الجلسة | الموضوع | الأسلوب التدريبي | الأنشطة المتعلقة | الزمن |
|---------|---|---|-------------------|------------------|--------|
| الأولى | 1. أن تدرك الأهميات مفهوم الصداقة خلال مراحل حياة الأبناء 2. أن تدلل الأهميات على أهم سمات صداقة المراهق 3. أن تناقش الأهميات 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 الأهميات قيمة وجود معايير لاختيار الأصدقاء للأبناء . 5. أن توظف الأهميات 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 |
| م | 5 | 8 | 2 | 4 | 60 د |

النشاط التدريبي

| الهدف من النشاط | من النشاط | الجلسة | م النشاط |
|---|-----------|--------|----------|
| النشاط يهدف إلى توفير فرصة لأفراد المجموعة لكي : * يتم التعارف * الاندماج في مجموعة * استكشاف بعض التجارب والتوقعات الشخصية * العمل معاً وبشكل تعاوني على تجميع المعارف والمهارات . | 15 دقائق | 1 | (0) |

في أي مجموعة جديدة ، وحتى عندما يكون الأعضاء على معرفة مسبقة ، أو في العمل نفسه ، من المفيد تنفيذ تمرين بسيط يشكل مدخلاً للبدء ويمنح الجميع فرصة التحدث أو المشاركة .

تمرين المصافحة بالأيدي :

1. يطلب المدرب من المجموعة بأكملها أن تتجول في قاعة التدريب وأن تصافح كل واحدة منهن أربع مشاركات على الأقل قائلة :

" السلام عليكم، اسمي..... واليوم أمل أن"

بعد ذلك يجلس الجميع في أماكنهم.

| رقم الجلسة | الزمن | مادة علمية |
|------------|----------|------------|
| 1 | 25 دقيقة | 1 |

مفهوم الصداقة خلال مراحل العمر:

قال تعالى: (الْأَخِلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ * يَا عِبَادِ لَا حَوْفٌ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ وَلَا أَنْتُمْ تَحْزَنُونَ) (الزخرف/ 67-68). وقال ﷺ:

"المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم خير من المؤمن الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم" رواه الترمذي، إن العزلة

والاختلاط لا يمكن أن يكونا وصفين دائمين للإنسان، فليقسّم المسلم وقته بين الخلوة النافعة والاختلاط الحسن، ليخرج من الحالين

بما يصلح شأنه كله، وقال ﷺ: "ما من رجلين تحابا في الله بظهر الغيب إلا كان أحدهما إلى الله أشدهما حباً لصاحبه" رواه الطبراني،

وروي عن رسول الله ﷺ أن الله - عز وجل - قال: "قد حقت محبتي للذين يتحابون من أجلي، وقد حقت محبتي للذين يتصادقون من

أجلي" رواه أحمد. ولهذا تعدّ الصداقة واحدة من أهم العلاقات الإنسانية. ولا تقل أهمية الصديق بالنسبة إلى الطفل الصغير عنها

بالنسبة إلى الشخص البالغ. فالصداقات والعلاقات توفر الجزء الأكبر من إحساس الابن بذاته، وبمكانته في محيطه. ومن خلال

الأصدقاء واللعب معهم يحصل الابن على المتعة، وفي الوقت ذاته يتعلم كيف يناقش الأمور الخاصة والعامة معهم، وكيف يشاركهم

الأفكار ويتبادل معهم الآراء. كما يتعلم أن لكل شخص طريقة مختلفة في التفكير وفي تسيير الأمور، وأن أي شخص لا يستطيع فعل ما

يريد كل الوقت، بل عليه أن يشارك الآخرين ويتبادل معهم الأدوار.

في المرحلة العمرية الرئيسة الأولى، أقل من سبع سنوات، تقتصر صداقات الطفل على أبناء الجيران بحكم سكنهم في مكان قريب من

منزله. فيختار من بينهم طفلاً أو طفلين ليلعب معهم، ويعتمد في اختياره على الطفل الذي يشعره بالراحة ولا يثير غضبه أثناء اللعب في

العادة، يشعر الطفل الصغير بالرضا نسبياً أثناء اللعب مع رفيق إذا تم التوافق بينهما على أنشطة ممتعة للطرفين وليس على فهم كل

طرف للطرف الآخر، أو على قدرته على تلبية احتياجاته العاطفية.

عندما ينتقل الطفل إلى المرحلة العمرية الرئيسة الثانية، من سبع سنوات إلى اثني عشرة سنة (أكثر بسنة أو أقل، يتوقف الأمر على

درجة تطور الطفل ووعيه) تزداد أهمية الصداقة، ويمكن أن تتطلب عملية انتقاء الأصدقاء براعة وحذراً أكثر من جانب الطفل، وفي

هذه المرحلة العمرية يبدأ الطفل في ملاحظة الفوارق بين الأطفال، من منهم يعدّ هادئاً ولديه القدرة على ضبط النفس، ومن منهم غير

هادئ ولا قادر، ومن منهم يتطور بشكل أسرع. وبدءاً من سن الثانية عشرة تقريباً، يطرأ تغيير على الصداقات من ناحية الهدف والتركيز

والأداء، على عكس الطفل الصغير الذي يكتفي بالاستمتاع مع رفاقه، ويبدأ المراهق في طلب المزيد من الثقة والألفة من الأصدقاء ، ومن الناحية الاجتماعية يترافق تطوره الاجتماعي مع النضج المعرفي والبدني والشخصي حيث يُظهر المراهق رغبة في تبادل الآراء مع أنداده كما يبدأ في البحث عن الأمن والأمان اللذين كان يجدهما في السابق عند الوالدين، عند فريق الأنداد إذا تعرضت الصداقات لأي هزة، يحتمل أن يؤثر ذلك في جوانب عدة من حياة المراهق. وهذا ما يجعله يعيش الشعور بالقلق والعزلة والغضب. أو يمكن أن يؤثر ذلك في شعوره بذاته، وعلاقته بأهله، ودراسته وفي أمور أخرى مثل الأكل والنوم. كما يمكن أن يؤدي أحياناً إلى مشاكل أكثر خطورة من مثل الاكتئاب وأذية النفس وتستمر التنشئة وتعلم القيم والمعايير الاجتماعية سواء من الوالدين أم المعلمين أو الأصدقاء أو الشخصيات العامة في المجتمع، ويسعد المراهق بمشاركة الآخرين المشاعر والأفكار، بل إن كثيراً من المراهقين يستشعرون الملل إذا شعروا أو أحسوا العزلة عن الأصدقاء ، ويستمر التألف والتكتل في جماعة الأصدقاء والخضوع لها. ويظهر بصورة واضحة ولاء المراهق الشديد للأصدقاء وأفراد صحبته وتحمسه الشديد لهم والتعصب لأفكارهم ولآرائهم. ولذا نجد المراهق يستجيب للقرناء ورفاق السن والأصدقاء بسرعة أكثر من الأفراد الآخرين.(1)

(1) المصدر/ السيد محمد عبد العال : السلوك الإنساني في الإسلام، عمان، دار المسيرة، 2007، ص 290-295

النشاط التدريبي

| رقم النشاط | رقم الجلسة | زمن النشاط | الهدف من النشاط |
|------------|------------|------------|--|
| 1 | 1 | 15 دقيقة | أن تدلل الأمهات على أهم سمات صداقة المراهق |

المدرّب العزیز:

- 1- يتم توزيع المشاركات إلى خمس مجموعات .
- 2- يوزع النشاط على المجموعات .
- 3- كل مجموعة تختار سمة من سمات صداقة المراهقين وتناقشها وتدلل بمثال مكتوب عليها .
- 4- يراعى الانتباه في عدم تكرار اختيار السمة بين المجموعات .
- 5- يتجول المدرّب بين المجموعات ويشجع الجميع على النقاش الحر الهادف .
- 6- يطلب المدرّب بعد نهاية الزمن المحدد من كل قائد مجموعة أن يعرض السمة والمثال على باقي المشاركات .
- 7- يعرض المدرّب ما لديه من مادة علمية حول أهم سمات صداقة المراهق.

| رقم الجلسة | الزمن | مادة علمية |
|------------|-------|------------|
| 1 | 25 | 2 |

أهم سمات صداقات مرحلة المراهقة لكلا الجنسين :

1. إصرار المراهق والمراهقة على اختيار أصدقائهم بأنفسهم حسبما يضعون هم من مقاييس وعلامات، وقد لا يسمحون للأهل بالتدخل في اختيارهم لأصدقائهم؛ لأنهم يرون أنهم لم يعودوا صغاراً وهم في حالة استقلال ذاتي. ولهذا فهم يبحثون عن الأصدقاء الذين يتفوقون معهم في آرائهم ويتجاوبون معها ولو كانت خاطئة. ولأن هذه المرحلة تتسم بثورة العواطف وإبعاد العقل وعدم وجود الوعي التام بالقيم أو العادات أو التقاليد، فغالباً ما تكون الاختيارات غير سليمة لكنها تحظى بتقديس المراهق نفسه.

2. من مزايا الصداقات في مرحلة المراهقة أنها تكون غير ثابتة وتكون متحركة بين المد والجزر ولهذا لا تدوم طويلاً وسرعان ما تتصدع لأسباب غير منطقية أو غير مقبولة ، ومن البديهي أن التأسيس العاطفي الخاطئ يمهد لانكسار عاطفي مؤلم ولهذا يصاب المراهق والمراهقة بحالة من الإحباط الشديد والانكسار النفسي المؤلم عند تصدع العلاقة، وقد تبقى الآثار مدى الحياة فيصبح الفرد انطوائياً انعزالياً ويرى أن هذا هو الحل الوحيد لتجنب انكسار الصداقات.

3. صداقات المراهقة هي في الأصل مستودع أسرار، فهؤلاء المراهقون ينقلون لأصدقائهم كل أسرارهم حتى فيما يتعلق بشؤون الأسرة أو علاقاتهم العاطفية إلى غير ذلك وهم ينظرون أيضاً إلى هذا المستودع على أنه مكتب لحل مشكلاتهم فينتظرون الحلول من أناس يشابهونهم في العمر والمرحلة، أي حلول ناقصة أو مبتورة.. وهذه الحلول قد تؤدي إلى نتائج أكثر سلبية على المراهقين أنفسهم.

4. الحالة الانفعالية لهذه الصداقات طاغية وغارقة في العواطف وفي إبداء مشاعر العواطف والحب تجاه الآخر وهناك تعصب للصديق ورغبة في الاستئثار به والقضاء معه وقتاً طويلاً، وهو ينظر إلى صديقه على أنه ملكه الخاص، ولهذا يتأثر إذا ما أبدى الصديق تعاطفاً مع آخر، فهو يتصور أن حياته بلا هذا الصديق قد تعني الموت، وهذه أيضاً قد يستغلها بعضهم فيطلبون من المراهقين أن يقوموا بعملٍ ما إرضاء لهم، مثلاً القيام بالتدخين رغم علم المراهق أن الأهل لا يقبلون بهذا وأنه خطأ، لكنهم يقومون بالتدخين حفاظاً على الصداقة. تزداد الحالة سوءاً إذا كان المراهق يشعر بعقدة النقص ويجد في صديقه منجاة له من العقدة أو قد يكون ضعيف الشخصية فيقع في طاعة عمياء ولكنها خطيرة. وقد تكون الصداقة مع من هم أكبر سناً كالأستاذ والمعلمة حيث يبحث المراهقون من خلال هذه الشخصيات عن الإشباع العاطفي الذي يشعرون أنهم محرومون منه داخل الأسرة.

5. في مرحلة المراهقة هناك حالة من التقليد للآخر، تزداد هذه الحالة عند الإناث لكنها مؤثرة، فيحاول المراهقون تقليد الآخرين في الزي، والحركة، والتصرفات وترى البنات يعجبن بالفتاة الأنيقة التي تحاكي الموضة، ويحاولن تقليدها بينما الذكور يقلدون أصدقاءهم في إظهار السيطرة والقدرة وتقليد الملابس والحركات. وقد تبقى السلوكيات المتعلّمة خلال هذه المرحلة مدى الحياة ويصبح من الصعوبة تغييرها. هذه بعض السمات وليست كلها حول الصداقة في مرحلة المراهقة.(2)

(2) المصدر/ د فاطمة كتاني : كيف تكسب ابنك المراهق ، الدارالعربية للعلوم ناشرون ، الرباط .

النشاط التدريبي

| النشاط | الجلسة | زمن النشاط | الهدف من النشاط |
|--------|--------|------------|---|
| 2 | 1 | 15 دقائق | أن تناقش الأمهات أنواع الصداقات عند المراهقين |

المدرّب العزيز:

- 1- يعرض المدرّب على المشاركات من خلال شريحة العرض . سؤال : " ماهي أنواع الصداقات التي تلاحظونها عند أبنائكم المراهقين من الذكور والإناث " .
- 2- يقسم المشاركات لمجموعتين أحدها يناقش الصداقات عند الإناث والأخرى عند الذكور والفرق بينهما .
- 3- يشجع المدرّب الجميع على النقاش الهادف والعرض والتسجيل في الجدول حسب زمن النشاط المقرر .
- 4- يعرض المدرّب بعد نهاية الزمن المحدد للنقاش المادة العلمية بالتفصيل .

| الفروق عن الجنس الآخر | نوع الصداقات | | الجنس |
|-----------------------|--------------|--|-------|
| | | | |
| | | | |

| رقم الجلسة | رقم النشاط | الزمن | مادة علمية |
|------------|------------|----------|------------|
| 1 | 2 | 25 دقيقة | 3 |

أنواع الصداقات عند المراهق :

(1) صداقة تقليدية

(2) صداقة افتراضية

الصداقة التقليدية : وهي نادراً ما تتجاوز البيئة الجغرافية الضيقة التي يعيش فيها المرء، وقلما ينسج أحدهم صداقة وثيقة مع أفراد يقعون خارج بيئته المحدودة من المدرسة والحي والجامعة والنادي...إلخ

الصداقة الافتراضية : انتشر في الآونة الأخيرة نوع جديد من الصداقة لا يقل أهمية عن أنواع الصداقة السابق ذكرها، بل تعتبر الصداقة المحببة لمعظم الناس الآن ، فالتواصل عبر الأنترنت بأناس من جميع انحاء العالم أتاح الفرصة لنشأة هذا النوع من الصداقة ، وقد يكون هذا التفضيل والأعجاب لعهده اسباب منها القدرة علي اقامة علاقة صداقة بأكبر عدد من الأفراد من مختلف الجنسيات والأعمار في وقت واحد ، هذا بالإضافة إلى أن هذا النوع من الصداقة يطلق العنان للخيال ، فغالبا ما تكون العلاقات الافتراضية علاقات بها قدر كبير من الخيال ، حيث نرسم صورة للصديق الافتراضي قد لا تمت للواقع بصلة .

والمراهق يجد على قائمة أصدقائه في وسائل التواصل الاجتماعي العشرات من الأفراد وتتضخم هذه القائمة يوما بعد يوم ويندرج فيها أخلاط من المعارف، قد يرتبط مع هؤلاء بجانب محدد أو بجزئية محددة، كما أن منهم من تكون له مودة خاصة وآخر قد لا يُكِنّ له في قلبه مشاعر محددة. وفي الوقت نفسه هناك من يكون على اتصال يومي أو دائم معهم، وآخرون ربما لم يتواصل معهم منذ شهور أو في مناسبات عامة. ومع ذلك، فإن هؤلاء جميعاً يدرجون في حسابه بوسائل التواصل الاجتماعي تحت قائمة الأصدقاء. لا نبالغ أبداً إذا قلنا بأن جزءاً أساسياً من سعادة شبابنا في ظل التواصل العنكبوتي، يكمن في العلاقات الافتراضية التي صنعوها عبر حاضنات هذه التواصل مثل (فيسبوك) و(سكايب) و(واتساب) وغيرها، ومهما حاول بعضهم التقليل من أهمية هذه العلاقات أو تسطيح حضورها في حياتنا، فإن ذلك لا ينفي حقيقة أنها باتت بالنسبة للكثيرين

أكثر واقعية من حياتهم الحقيقة التي عاشوها لسنوات وسنوات قبل ولادة التواصل الاجتماعي. لعل الفارق الرئيسي بين العلاقات الحقيقية ونظيرتها الافتراضية ، من حب وصداقة وتعارف ، هو تحرر العلاقات الافتراضية من سلطات التقيد والتقليد والتحرير ، فعلى صفحات وسائل التواصل الاجتماعي لا سطوة للعيب أو الحرام أو الخوف أو غيرها من ضوابط حياتنا الحقيقة.(3)

(3) د. شريف درويش اللبان : المركز العربي للبحوث والدراسات .

النشاط التدريبي

| رقم النشاط | رقم الجلسة | زمن النشاط | الهدف من النشاط |
|------------|------------|------------|--|
| 1 | 2 | 15 دقيقة | أن تعي الأهمية قيمة وجود معايير لاختيار الأصدقاء للأبناء . |

المدرّب العزيز:

1. يتم تقسيم المشاركات إلى مجموعتين .
2. تختار كل مجموعة مشكلة**السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.**
3. تناقش كل مجموعة وتعرض طرق الحل باختصار حسب الوقت المحدد.

* السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،

ولدي في مرحلة المراهقة ، منذ سنتين تغيرت طباعه بعد أن كان ممتازاً في المدرسة وكذا صلواته، 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!

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،

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

| رقم الجلسة | رقم النشاط | الزمن | المادة العلمية |
|------------|------------|----------|----------------|
| 2 | 1 | 20 دقيقة | 1 |

معايير اختيار الأصدقاء :

- إنّ مهارة اختيار الأصدقاء للأبناء ليست مهارة بسيطة ، بل هي مهارة دقيقة تستدعي الكثير من الإعداد والتهيئة من خلال عدد من الخطوات ، لذا فهي تستدعي الإعداد المبكر ليس فقط للأبناء، ولكن للآباء من قبلهم وذلك عن طريق الآتي :
1. صادق من أجل أبنائك: بمعنى عندما نقوم نحن الآباء باختيار أصدقائنا يجب أن نحسن اختيارهم، وأن يكون ذلك ضمن معايير معينة تناسب مع ديننا وثقافتنا وعاداتنا وتقاليدينا، فعندما تكون دائرة صداقاتنا متوافقة مع ما سبق ذكره حينها سيرى أبنائنا نموذجاً جيداً وعملياً في كيفية اختيار الأصدقاء.
 - كذلك يجب الإشارة إلى نقطة مهمّة؛ ألا وهي أنّه عندما نحسن اختيار أصدقائنا نحن كأباء، فإننا نضمن أن من يتعامل معه أبنائنا هم على درجة من الثقة.
 2. يجب على الآباء التحدّث مع أبنائهم باستمرار عن قضية كيف أختار صديقي ؟ وأنّ هذه العلاقة المهمّة يجب ألا تتم بمحض الصدفة ، بل يجب أن أدرب أبنائي على مسألة : كيف أبحث عن الصديق الجيد وكيف أختاره، وأن أتمييز بين الصداقة والزمانة فجميع الطلاب في الصف المدرسي هم زملاء دراسة، ولكن من بينهم أختار صديق أو أكثر تكون العلاقة معهم وطيدة ومتواصلة.
 3. إذا واجه أحد الأبناء صعوبة في اختيار صديقه ، فعلى الوالدين مساعدته بتوسيع فرص اختيار الأصدقاء، وفتحها أمامه؛ سواء من المسجد أو المدرسة أو من الجيران أو من الأقارب.
 4. إذا لاحظ الوالدان تأثر الابن أو الابنة بأحد الأصدقاء سلباً، فيجب محاولة تقليل فرصة الالتقاء بهذا الصديق تدريجياً إلى أن يتغيّر الصديق.
 5. يجب على الأب التعرّف إلى أصدقاء أبنائه ومعرفتهم عن قرب وكذلك الأم يجب أن تتعرف إلى صديقات بناتها، وذلك لملاحظة نوعية أصدقاء أبنائهم، وهل لديهم سلوكيات مزعجة أو غير ذلك حتى يتم معالجة أي سلوك غير جيد أول بأول.
 6. من المهم جداً أن يكون الوالدان هم أقرب الأصدقاء إلى أبنائهم، وذلك بالتقرب إليهم والتودّد واحترام وجهات نظرهم وإعطاءهم الثقة.
 7. لا بأس من دعوة أصدقاء أبنائنا إلى بيوتنا، وأن نحسن استقبالهم.
 8. كذلك يجب التعرّف إلى أهل وذوي أصدقاء أبنائنا ، حتّى نكون على علم ودراية بطبيعة البيئة التي ينشأ فيها هؤلاء الأصدقاء.

9. هناك نقطة تغيب عنا نحن الآباء في قضية الصداقة، ألا وهي تنبيه الأبناء إلى عدم التعلق بأصدقائهم منذ البداية خاصة الفتيات وفي مرحلة المراهقة، لما للتعلق من آثار سلبية على نفسية الفرد.

10. وأخيراً يجب أن نغرس في نفوس أبنائنا ألا نقلد الأصدقاء أو نتخذهم قدوات لنا ، ويجب إرجاعهم دائماً إلى قاعدة أساسية مفادها: أنه إذا أردت يا بني / بنيتي اتخاذ قدوة لك في الحياة، فليكن رسولنا الكريم - صلوات الله عليه وسلامه - هو قدوتك الأولى والأخيرة.(4)

(4) المصدر / الأستاذ محمد عبد الرحيم عدس : الآباء وتربية الأبناء

| رقم الجلسة | الزمن | مادة علمية |
|------------|----------|------------|
| 2 | 20 دقيقة | 2 |

خطوات مساعدة المراهق على اختيار أصدقائه :

وسط ارتباك الحياة وتعقدها، لا يمكن للمراهق عبور ما سيواجهه من متاعب ومشكلات إلا بالخبرة العملية والرصيد المعرفي من التجارب والمهارات، وهو ما لا يتوفر للمراهقين والشباب صغار السن، ما يؤدي إلى وقوعهم في دائرة الخطر على أصعدة عدة، صحية واجتماعية وقيمية، وخاصة فيما يتصل في كيفية اختيار الصديق الحقيقي، إلى جانب رغبتهم في التحرر والإحساس بالشخصية المستقلة والقادرة على الاختيار بعيداً عن التوجيه أو الوصاية، وحتى لا يصبح هذا الأمر عقبة كبيرة تؤثر على المراهقين في رحلة حياتهم.

- لا بدّ من أن تدرك كل أم أن واحدة من أهم سمات ابنها في مرحلة المراهقة، الميل إلى التمرد والاستقلال بشخصيته وخياراته، لهذا لا بدّ من الاهتمام بإعطائه النصيحة بشكل غير مباشر، ودون فرض أو وصاية، ويمكنك في هذا السبيل نصحه دون ذكر أسماء معينة للأصدقاء، مع تركه وشأنه، وخاصة إذا تأكدت من حسن خلق صديقه وتربيته.
- قدّم لابنك معايير اختيار الصديق الجيد، وأهم ما يجب أن يتحلّى به من صفات حميدة، مثل الصدق والأمانة وعدم ممارسة الرذيلة واحترام الآخرين، وذلك في إطار عام ووسط النقاش دون أن يبدو الأمر توجيهاً أو تلميحا إلى أصدقائه ودوائر علاقاته.
- حاولي بقدر الإمكان أن تكوني صديقة لأبنائك ، وأن تكوني قريبة منهم في هذه المرحلة، طوال الوقت وفي كل الأحداث والتفاصيل، وأن تكوني دائماً القدوة الحسنة لهم، لتكون علاقتك معهم صحية وعميقة ووطيدة، مما يساعدك على أن تصبحي مستودع أسرهم وملجأهم للمشورة والنصح.
- اهتمي بإقامة علاقة أسرية قوية ومتماسكة مع أمهات أصدقاء أبنائك ، لتتأكدي من استيفاء الصديق للصفات التي تبحثين عنها وتطمنين إليها، بدءاً من الأسرة ونمط التربية.
- في حال لاحظت وجود صداقات سيئة تجمع ابنك بمجموعة من الشباب والأقران ممن لا يشبهونه أو لا يتحلّون بالسلوك القويم، ينصح بعدم اللجوء إلى التدخل المباشر، ويمكنك في المقابل عرض مواقف معينة وحكايات واقعية حول الصداقات السيئة أمام المراهق، والحديث عنها بشكل مفصل، مع ترك مساحة لأفكاره وتصوراته النفسية والعقلية للتأمل والمقارنة بين نفسه والقصة المطروحة.

- عليك الاهتمام أيضًا بتعليم أبنائك أن يتقربوا إلى الله، واذكري لهم أنه كلما كانت علاقة الإنسان مع ربه جيدة، كان أكثر نجاحًا وتوفيقًا في حياته العلمية والعملية والاجتماعية والأسرية، وهذا ستدعمين منظومة القيم التي ستعكس على سلوكه بشكل إيجابي وبعيدًا عن مراقبتك.
- من المهم أن يتعلم أبنائك أيضًا أن يختاروا أصدقائهم على أساس الود والمحبة الصافية والخالية من أية مصلحة، فالمصلحة والصداقة لا يجتمعان معًا، وإذا دخلت المصلحة والأغراض الشخصية في العلاقات الإنسانية فستفسدها وتهدها بالتفكك مع أول تعارض في المصالح.

| رقم الجلسة | الزمن | مادة علمية |
|------------|-------|------------|
| 2 | بيقة | 3 |

طرق حماية أبنائنا المراهقين من أصدقاء السوء :

1. اجمع معلومات : تحدث مع ابنك عن صديقه لمعرفة سبب ارتباطه به ، ويمكنك أن تتحدث مع المدرسين والآباء الذين تثق في آرائهم ، ومن الأشياء المهمة التعرف على أمهات أو آباء أصدقاء أبنائك خاصة هؤلاء الذين يثيرون قلقك
2. عبر عن قلقك : من الأفضل أن تكون واضحًا وصريحًا مع ابنك بخصوص صديقه الذي يخيفك ، وبدلاً من كثرة الانتقاد والتهمج عبّر لابنك عن الأسباب التي تجعلك قلقًا بشأن هذه العلاقة ، ووضح له ملاحظتك على التغيرات السلبية التي لمستها في ابنك من جراء تلك العلاقة مثلاً : " ألاحظ أن المعلم لا يشتكي منك إلا إذا جلست بجوار سعد" أو "أرى أنك تكثر من السرحان بعد أن يتحدث إليك سعد في التلفون ترى ما الذي يزعجك أثناء المحادثة".
3. تعرف على الصديق المتهم : حاول أن تتعرف عن قرب على أصدقاء أبنائك . اجعل بيتك مكاناً آمناً للقاءاتهم وتحدث إليهم ، ودعهم يشعرون باهتمامك بهم ، أكرمهم وأحسن ضيافتهم وبذلك يمكنك أن تتأكد من شكوكتك.
4. ابحث عن علامات الخطأ : راقب أي تغيرات في سلوك ابنك ، تقلبات مزاجية غير معتادة، أو انخفاض في درجاته الدراسية، أو سهر مبالغ فيه، أو آثار سجائر أو قلق زائد ، وإذا اتضح أن لصديقه آثاراً سلبية عليه حاول قدر استطاعتك إبعاده عنه ، واستعن بالمرشد النفسي إن اقتضى الحال .
5. املأ أوقات فراغ أبنائك : أفضل طريقه لإبعاد أبنائك عن أصدقاء السوء هي أن تملأ أوقات فراغهم بالأنشطة والهوايات ، مثل : الانضمام لفريق في كرة القدم أو اشتراك في نادي رياضي .
6. كرر القواعد المتفق عليها : ذكرهم من فترة لأخرى بالقواعد المتفق عليها كي تساعدكم على مقاومة ضغوط أصدقاء السوء السلبية ، القواعد يجب أن تكون محددة وواضحة ، ومن ذلك مثلاً : " ممنوع البقاء في الشارع بعد انتهاء الدوام المدرسي " ،

" عليك أن تتصل بي لأعرف مكان وجودك " ، " ممنوع البقاء بصحبة الأصدقاء بعد التاسعة ليلاً " ، " ممنوع المبيت عند الأصدقاء " .

7. كن مستعدًا : أخبره أن يتصل بك فورًا إن شعر أنه ستقع مشكلة أو ورطة نتيجة لسلوك أحد أصدقائه ، يجب أن يشعر بأنك أنت الملجأ والأمان الذي باستطاعته الثقة به واللجوء إليه في الحالات الصعبة . (5)

(5) المصدر/ د فاطمة الكتاني : كيف تكسب ابنك المراهق ، الدار العربية للعلوم الناشرون ، الرباط

| رقم الجلسة | الزمن | مادة علمية |
|------------|----------|------------|
| 2 | 20 دقيقة | 4 |

ماذا تفعل الأم إن لاحظت اضطرابًا في صداقة المراهق؟

- خلال سنوات المراهقة، تزداد الصداقات تعقيداً وتقلباً، لاسيما بالمقارنة مع الصداقات خلال سنوات الدراسة الابتدائية. ففي حين يستمتع الطفل في عمر خمس سنوات إلى اثنتي عشرة سنة بالصداقات المريحة والمناسبة، يدخل الطفل في سنوات الدراسة الثانوية نوعاً جديداً من العلاقات. ومع ازدياد نشاط المراهق الاجتماعي، تزداد نزاعاته ومشاكله مع الأصدقاء. وسواء أكانت أسباب المنازعات الاختلاف حول صديق آخر، أم حول نشاط اجتماعي، يمكن أن تتفاقم بسرعة وتؤثر في العلاقات بين الأصدقاء ما لم تتم معالجتها بالطرق المناسبة. من واجب الأم أن تعلم طفلها المراهق كيفية معالجة مشاكل الصداقة قبل أن تؤثر في علاقاته مع الأصدقاء. هذه بعض النصائح التي يمكن أن تستعين بها الأم لمساعدة المراهق في هذا المجال.
- تجنب النقاش: على الأم أن تشجعه على التوقف عن الجدل مع الأصدقاء وقت ما يكتشف أنه يخالفهم الرأي. وعليها أن تبين له أن محاولة حل المشكلة وهو لا يزال يشعر بالغضب لا يجدي نفعاً. كما يجب عليها أن تعلمه بعض الوسائل التي تساعد على التهدئة. تشمل خيارات التهدئة الممكنة العد إلى العشرة، أو أخذ نفس عميق، أو الابتعاد عن المكان، أو ضرب شيء طري بقبضة يده.
- 2 تقييم الوضع: على الأم تذكيره دائماً بضرورة تقييم الوضع وأهميته. عليها أن تعلمه أن يعيد النظر في الذي حصل، ومن تسبب في المشكلة، ومن شارك فيها ودوره في الموضوع، بعد خروجه من المواجهة المباشرة.
- 3 مفاتحة الصديق في الموضوع: على الأم أن تنصحه بمفاتحة الصديق الذي اختلف معه في موضوع الخلاف بصورة شخصية. عليهما أن يتحدثا معاً على انفراد وألا يسمحا لأحد بأن يتدخل في الحديث سوى الأطراف المعنية.
- التعبير عن المشاعر: على الأم تشجيع المراهق على إطلاع صديقه على شعوره مستخدماً الضمير "أنا" بدلاً من "أنت". مثلاً القول "أشعر بأنك لم تعد ترغب في صحبتي لأننا لم نعد نخرج معاً كما في السابق"، أفضل من القول، "أنت الذي جعلتني أشعر بأنك لم تعد ترغب في صحبتي لأنك أصبحت تخرج دائماً مع أحمد".

- التفكير في الحل: على الأم أن تعلمه بأن يحتفظ دائماً ببعض الحلول في ذهنه عند البحث في موضوع النزاع مع صديق. ثم يطرح الحل المناسب عليه بعد الاستمتاع لوجهة نظره.
- طلب المشورة: على الأمّ تذكير المراهق بأن عليه أخذ رأي الآخرين المعنيين بالأمر والاستماع إلى وجهة نظرهم. وعلّمها لفت نظره إلى أهمية الإصغاء بانتباه شديد عندما يتحدث إليه صديقه عن معاناته أو عن مسألة تخصه، وأن يحرص على أن يقع نظره على نظر صديقه، وعلى ألا يغضب أو يقاطع الصديق أثناء الحديث.
- التأكد من المشاعر: على الأم أن تطلب من ابنها أن يكون متأكداً دائماً من مشاعره ومشاعر الأشخاص الآخرين المعنيين بالأمر أيضاً. علّمها أن تشرح له أنّه حتى لو لم يتوافق في الرأي مع الأصدقاء، عليهم أن يحترموا وجهات نظر ومشاعر كل الأطراف.
- العمل معاً للتوصل إلى حل مشترك: على الأم تشجيع المراهق على العمل والتعاون مع أصدقائه للتوصل إلى حل للمشكلة في حال حصل نزاع بينهما. علّمها أن توضح له أن على الجميع التركيز على النقاط التي يتفقون عليها، وأن يكونوا يقظين ومستعدين دائماً عند محاولة الوصول إلى حل مناسب يرضي جميع الأصدقاء. يجب أن تذكّر المراهق بأن عليه أن يعتذر أحياناً وأن يسامح أحياناً أخرى، إذا كان يريد أن يحافظ على علاقته الجيدة مع الأصدقاء.
- طلب المساعدة: على الأم أن تقترح على ابنها طلب المساعدة من شخص بالغ، الأستاذ أو صديق محل ثقة من جميع الأطراف المعنية، في حال لم يتمكن من حل المشكلة بنفسه. يجب علّمها أن تجعله يدرك أن عليه التوقف عن النقاش في حال لم يستطع التوصل إلى حل معقول للمشكلة حتى لا ينتهي الأمر بالجميع إلى الشعور بالغضب وتزداد الأمور تعقيداً.
- إصغاء الأم إلى المراهق: يحتاج المراهق الذي يمر بتجربة سيئة مع صديق، إلى شخص يصغي إليه أكثر من حاجته إلى شخص "يطبّب" عليه. لسوء الحظ، قد يعمد الابن في سن المراهقة إلى دفع الأم بعيداً عنه بدلاً من وضع ثقته بها. لذا، على الأم تسهيل الأمر على طفلها وتخصيص الوقت الكافي للإصغاء إلى مشاكله باهتمام. وإذا رفض الكلام، علّمها أن تشجعه على التواصل معها بداية عبر الرسائل النصية وفي ما بعد، عبر الكلام مباشرة. مثلاً، أن تنتهز فرصة وجودهما وحدهما معاً وتحدثه عن تجاربها الخاصة مع صديقاتها، وعن الطريقة التي كانت تعتمد عليها في حل إذا رغب في ذلك. مثلاً، أن ترتب لقاءات مع الأصدقاء، أو تدعوهم إلى المنزل.
- دعوة الأصدقاء إلى المنزل: على الأم السماح لطفلها المراهق بدعوة أصدقائه إلى المنزل. فالدعوة توفر للأم الفرصة للتعرف إلى أصدقاء أبنائها، وتوفير للطفل جواً مريحاً لتعميق علاقاته بهم، إضافة إلى أنها تمكّن الأم من مراقبة تصرفات الأصدقاء دون أن تتدخل في ما يفعلون، أو تملي عليهم رأيها في أمر ما

● احترام الصديق: على الأم أن تؤكد لابنها أن احترام الصديق ومراعاة مشاعره من الأمور الحتمية. وأنه من غير المفترض أن يتناول صديقه بكلام سيئ أمام الآخرين، إذا حصل خلاف بينهما، لأن مثل هذا التصرف يضر أكثر مما ينفع. عليها أن تشرح له إن كان لديه أي مأخذ على صديقه، أو كان يشعر بالاستياء منه، عليه أن يوجه الكلام مباشرة إليه بدلاً من أن يوجهه عبر شخص آخر. لأنه إضافة إلى أن انتقاد الصديق أمام آخرين تصرف مرفوض ومعيب، فإنّ التحدث عن عيوبه للآخرين أمر لا ينم عن احترام أبداً. (6)

(6) المصدر/ د فاطمة الكتاني: كيف تكسب ابنك المراهق، الدار العربية للعلوم الناشرون، الرباط

النشاط التدريبي (نسخة المدرب)

| رقم النشاط | رقم الجلسة | زمن النشاط | الهدف من النشاط |
|------------|------------|------------|---|
| 2 | 2 | 1 دقيقة | أن توظف الأمهات الصداقة عند الأبناء لبناء قيم ومهارات ايجابية . |

المدرب العزيز:

على ضوء ما تم عرضه ومناقشته في الجلستين .

1. تقسم المشاركات إلى مجموعتين .
2. كل مجموعة تناقش وتستنتج القيم المرغوب استثمارها في مرحلة المراهقة من خلال ما يشعر ويتصرف به المراهق .
3. تدون القيم في الجدول .
4. تعرض كل مجموعة ما لديها .
5. يعرض المدرب بعد نهاية الزمن المحدد للنقاش المادة العلمية بالتفصيل .

| القيمة المرغوبة | المراهق يشعر أنه |
|-----------------|------------------|
| | لم يعد صغيراً |

| | |
|--|-------------------------|
| | يطالب بأن يحترم رأيه |
| | يصر على الاستقلال بشأنه |
| | يرفض أن يتلقى الأوامر |
| | الخصوصية |
| | |
| | |
| | |
| | |

| رقم الجلسة | رقم النشاط | الزمن | المادة العلمية |
|------------|------------|----------|----------------|
| 2 | 2 | 20 دقيقة | 5 |

استثمار الصداقة في مرحلة المراهقة:

1. المراهق يدرك أنه كبير بما يكفي لتحمل المسؤولية في كثير من الأمور، لهذا تنصح الأمهات بالسماح له بتحمل مسؤوليات يمكنه تحملها، فهذا سيجعل المراهق يقدر الثقة التي وضعت فيه ومن ناحية سيتعلم كيف يتحمل المسؤولية.
2. ينصح بتعليمه كيفية التعامل مع الآخرين بالاحترام عندما يطالب أن يحترم رأيه.
3. ضرورة وضع قواعد صارمة وواضحة بشكل لا يسمح بحدوث سوء فهم من قبل المراهق، فالمراهقون أذكياء جداً في إيجاد ثغرات في تلك القواعد.
4. ينصح بتربية المراهق على الاستقلال والثقة بالنفس حتى يكون واعياً عندما يتعامل مع أصدقائه؛ لأن المراهق يهمله جداً أن يكون مقبولاً من أصدقائه ، فيتأثر بهم حتى ينال إعجابهم.
5. ينصح بالثقة في الأبناء ، فعندما يشعر الابن أن والديه يثقون فيه سوف يعمل جاهداً ليكون عند حسن ظنهما به .
6. ينصح بالحوار الدائم فمن خلال المناقشات والنشاطات المشتركة، وليس فقط يتلقى الأوامر.
7. على الأمهات احترام خصوصية أبنائهم المراهقين بصدورحب ، فالمراهق قد يغلق على نفسه الباب ليجلس وحده أو يكتب أو يفكر أو يتحدث مع أصدقائه في الهاتف.

8. تدريب المراهقين على التحكم بانفعالاتهم وضبط سلوكهم ومعاملة المراهق كراشد مسؤول وليس كطفل.

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 بنصبي منك أحدًا فتلّه رسول الله - صلى الله عليه وسلم - في يده " .

وقد كان الرسول - صلى الله عليه وسلم - يفهم ويدرك نفسيات الشباب وصغار السن من الصحابة فستطيع 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 وتتفهمي 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 تهيئ 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 الزبيدي : 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 .