

تمهيد:

يعتبر النمو خاصية لدى كل الكائنات الحية وهو عبارة عن تغيرات متجهة نحو تحقيق غرض ضمني ، وهو النضج والكبر فهو سلسلة متتابعة و متماسكة من التغيرات التي تهدف إلى غاية واحدة وهي اكتمال النضج والذي يظهر في كل مرحلة من مراحل العمر المختلفة وفي هذا الفصل نتطرق إلى مرحلة هامة وجد حساسة في حياة الإنسان وهي مرحلة المراهقة و نتناول فيها النمو الخارجي للمراهق كالجسم والشكل والوزن .

والنمو الداخلي نعني به نمو الوظائف الجسمية،العقلية وكذلك النفسية التي تسير تطور حياة المراهق واتساع نطاق بيئته .

وباعتبار المراهقة ظاهرة ليست محدودة ومحصورة في مجتمعات معينة دون غيرها بل أضحت تسير الحياة العامة مشكلة فعلية تواجهها كل المجتمعات بتفاوت خطورتها وعاداتها ودرجة فهمها واستيعابها فهذه المرحلة أصبحت محل دراسة العلماء والمفكرين باختلاف أنماط عملهم . فعلماء النفس يعتبرونها بمثابة ميلاد جديد للفرد وعلماء الاجتماع والعلماء السلوكيين يرونها بداية تفتح الفرد مع بيئته والمحيط الخارجي .

## 1- مفهوم المراهقة :

المراهقة فيما اتفق معظم العلماء أنها بوابة سن الرشد ونهاية الطفولة وفيها يكتمل النمو الجسمي العقلي والاجتماعي وتبدأ بصفة عامة في سن 12 سنة وتمتد إلى 18 سنة وأحياناً أخرى إلى 22 سنة. وتعتبر هذه المرحلة مرحلة التغيرات العميقة في حياة الفرد بدءاً بالنمو الجسمي والتقلب الشديد الانفعالات والتغيرات العضوية هذه الأخيرة تسبب الظواهر الخاصة بالمراهقة كما تتميز بظهور المشاكل في جميع التكوين النفسي وإذا كانت هذه المشاكل تعود لأسباب عضوية فان بعضها الآخر يكون نتيجة إهمال تربوي أو اضطراب في الرعاية أو عدم الاهتمام بهذه المرحلة ويجب على المربي والأولياء مراعاة مايلي:

العمل على نشوء الثقافة الصحية بين المراهقين وتحديد برنامج رعاية صحتهم وذلك بواسطة التربية الخلقية وتدريبهم على استخدام الأسلوب العلمي في التفكير وتنمية القدرة على التحديد والاجتهاد والابتكار، كما يجب عليهم إقامة علاقة مستمرة مع جميع أفراد المجتمع ، وكذا يجب وقايتهم من الانحراف والتسيب.

## 2- تعريف المراهقة :

المراهقة مرحلة حساسة يعيشها المراهق وهي مرحلة انتقالية بين الطفولة وسن الرشد غير أن هذه المرحلة ليست بهذه البساطة من التعريف فمنذ أن حضت باهتمام السيكولوجيين أخذت التعاريف تتوسع حسب المجالات والجوانب التي تحيط بها. أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية و الاجتماعية وهي التي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى فترة الشباب فهي إذا يمر عليها المرء من طفولته إلى رجولته. (مصطفى رزق : خفايا المراهقة ، دار النهضة العربية ، دمشق 1960 ، ص10)

ويرى توفيق الحداد المراهقة بأنها الاقتراب والاندماج من الحلم، والمراهق هو الطفل الذي يدنو من الحلم واكتمال الرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي و الانفعالي.(توفيق الحداد: علم النفس ، ط1 ، ص104)

وقد عرفت أيضاً نواحيها المختلفة إذ ورد أن المراهقة متعددة، فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.(ميخائيل إبراهيم اسعد : مشكلات الطفولة والمراهقة ، دار الأفاق الجديدة ، بيروت 1991 ، ط1 ، ص 225)

من خلال التعاريف السابقة نستطيع تحديد تعريف إجرائي عام للمراهقة لكونها مرحلًا أساسية مهمة في حياة الفرد وفترة حاسمة في تكوين شخصيته حيث تتسم بتغيرات فيزيولوجية وانفعالية وهذه التغيرات هي التي تحدد ميولات المراهق على مواقفه الحياتية في محيطه الخارجي.

### 3- مراحل المراهق:

هناك ثلاث مراحل هي :

- مرحلة المراهقة المبكرة : تمتد من سن 11 سنة إلى 14 سنة.

- مرحلة المراهقة المتوسطة : تمتد من سن 14 سنة إلى 18 سنة

- مرحلة المراهقة المتأخرة : تمتد من 18 سنة إلى 21 سنة

فمرحلة المراهقة إذا بصفة عامة هي فترة نمو شاملة ومن خلالها يستطيع الكائن البشري الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد. (مخائيل إبراهيم اسعد ، نفس العرجع ، ص255).

### 4- مشاكل المراهقة في الثانوية :

يتعرض المراهق في كثير من الحالات إلى ما يسبب انحراف نموه ، ويصيبه ببعض المشاكل السلوكية التي تؤثر في نموه النفسي وفي تعلمه ، وربما كانت فترة المراهقة أكثر تعرضا من غيرها نتيجة لحساسية المراهق بنفسه وبمن حوله وامتلأ نفسه بالأطماع والآمال وترجع الأسباب لبعض هذه الحالات إلى الجسم باعتداده بنفسه مما يجعله يشعر بكثير من الألم النفسي، فإذا رأى نفسه اقل من أقرانه حجما أو رشاقة أو أكثر منهم بدانة أو إذا انفرد دونهم ببعض العيوب الجلدية مثلا، البنت في دور المراهقة يؤلمها أن تتميز عن قريناتها في القصر أو البدانة أو الضعف أو قبح شعرها، وهكذا في حالات كثيرة يتحول هذا القلق إلى اضطرابات عصبية تتخذ أشكالا شتى وفي كثير من الأحوال تكون أسباب هذا القلق وهمية لا أصل لها.

وهناك نوع آخر من القلق والاضطرابات تحدث للمراهق لعدة أسباب منها ما يتعلق بالنمو الجسمي أو الزواج أو الدين والعلاقات مع بقية أفراد الأسرة أو التقدم المدرسي والمستقبل المهني .

التعليم الجيد والتوجيه المحكم يحققان من غير شك فرص حدوث هذه الاضطرابات والسبب في هذا نقص رقابة الأسرة على المراهق وقد يزيد الاختلاط برفاق السوء فينزلق إلى المخالطات السلوكية، وسبب آخر هو ميل المراهق إلى تجربة خبرات جديدة مع ما يحدث له في تلك الفترة من تزعزع واتجاهه نحو تكوين فلسفة خاصة في الحياة مما يسهل عليه الخروج إلى معايير الجماعة والسلوك في اتجاهات مختلفة لها، وهناك سبب آخر في الانحراف وهو قمع العنن الخارجي لنزعائهم القوية، فالمراهق بحاجة إلى احترام الغير له، واعتبارهم إياه.

كما يشعر بالحاجة إلى الاستقلال والعطف والأمن، وكلها لا تتوفر له في مناسبات كثيرة لان من حوله لا يزالون يعتبرونه طفلا كما كان وهكذا يصل عنف المراهقين في معاملاتهم لغيرهم إلى الاعتداء على الغير ، وكثيرا ما تزيد الحالة سوءا بمضاعفات كانهخفاض مستوى الذكاء وذلك بسبب المشاكل الأسرية كانهفصال الولدين أو الشعور

بالضعف نتيجة لعيوب جسمية.(زيدان محمد مصطفى : النمو للطفل والمراهق ولس الصحة النفسية ، الجامعة الليبية ، ط 1 ، 1972 . ص168 – 169)

## 5- خصائص و احتياجات التلاميذ في المرحلة الثانوية :

### 5-1-الخصائص الجسمية الحركية:

يشير نصر الدين البراوي« أنه تظهر عند المراهق خصائص عضوية وفيزيولوجية وجسمية وذلك دليل على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته ويظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية بشكل واضح فيزداد حجم القلب وسرعة نمو الجسم عند البنات أكثر منه عند البنون بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصل فيه البنات إلى أقصى طولها، ومن هذا النمو السريع غير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة والخفة ويختلف الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية حيث تكون عظام الرجل أكثر وكمية النسيج العضلي عنده أكثر من الدهن، إما عند المرأة سعتها الحيوية اقل».

### 5-2- الخصائص النفسية:

يوضح نصر الدين البراوي هذه المرحلة على أنها أصعب مرحلة خصوصا من الناحية النفسية، لان المراهق سيجابه فيها صراعا نفسيا قويا ويتأرجح من حالة إلى أخرى ويميل إلى التفكير في المشاكل المحيطة به، فهو يرى نفسه بأنه يصعد صغيرا فيجتمع بالأطفال ويشاركهم أحاديثهم وأعاجم بل يرى نفسه كبيرا فيقحم نفسه في أحاديث الكبار، لكن هؤلاء يرفضونه لأنهم يعتبرونه صغيرا.(محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطئي نظريات وطرق التربية البدنية ، دار المعارف الجزائرية .1992،ص56)

### 5-3- الخصائص الانفعالية :

يشير محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطئي أن علماء النفس يجمعون على أن انفعالات المراهق تختلف من نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وتشمل هذه الاختلافات النواحي التالية :

- لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا ثار أو غضب مثلا يصرخ أو يدفع الأشياء، ونفس الشيء إذا فرح، فتجده يشد على رباط الرقبة أو يقوم ببعض الحركات العصبية.
- يتعرض في بعض الظروف لحالات من اليأس وينشأ هذا الإحباط بسبب عدم تحقق أمنيته أو عواطف جامحة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان.
- يبدأ في تكوين بعض العواطف الشخصية كالاعتزاز بالنفس والعناية بالهندام وطريقة الجلوس والشعور بأن له الحق في إبداء الرأي ويكون عاطفيا نحو الأشياء الجميلة

### 5-4- الخصائص العقلية المعرفية:

حسب فيصل ياسين الشاطىء تتميز هذه المرحلة بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي الذي يستوجب التوجيه العلمي والتوجيه المهني، لذلك نجد السلطات التعليمية تعدد من أنواع التعلم والتوجيه المهني ليتسنى لكل ناشئ أن يختار ما يتفق وقدراته.

#### 5-5- الخصائص الاجتماعية :

يرى سعدية محمد علي باهر أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يحتم عليه قوانين وتقاليد عليه احترامها وهو لا يريد أن تحد من حريته وبالتالي يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع، وينشأ صراع بينه وبين المجتمع الذي يعيش فيه المراهق، إن لم يوجه التوجيه السليم فإنه يضر نفسه ويؤثر على المجتمع الموجود فيه. (محمد عوض بسيوني ، مرجع سليلق، ص56 .)

#### 6- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للتلميذ في التعليم الثانوي:

تظهر أهمية حصة التربية البدنية والرياضة كمادة مساعدة ومنشطة، مكيفة لشخصية ونفسية التلميذ مرحلة التعليم الثانوي إذ تسمح له بتحقيق فرص اكتساب خبرات ومهارات حركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة وتساعد على تحصيل قيم أخلاقية يعجز المنعزل على تحقيقها، كما تقوم بصقل مواهبه وقدراته البدنية والعقلية بما يتماشى مع متطلبات هذا العصر، هذا يجب على المناهج التربية البدنية فصح المجال للطلاب من أجل إنماء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية بدل أن تقف عائق لذلك، ولن يتحقق ذلك إلا بتكثيف ساعات ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة داخل وخارج الثانوية، وذلك بتنظيم منافسات ومباريات تشغل وقت المراهق الذي يشعر خصوصا في هذه المرحلة بقوة كبيرة يريد استغلالها، كما يشعر أيضا بالملل والضجر والقلق عندما يشعر بوقت ضائع، لهذا يجب من خلال النشاطات الرياضية أن تشعر المراهق بالتعب عضليا وبذلك يستسلم للراحة والنمو، بدل من الاستسلام للكسل والخمول ويضيع وقته في أشياء وأمور خارجية عن أخلاقيات مجتمعا.

والتربية البدنية والرياضية تعتبر عملية تنفيس وترويح لكلا الجنسين بحيث تهيأ للتلاميذ المراهقين نوعا من التدواي الفكري والبدني، تجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم المليئة بالاضطراب والعنف عن طريق حركات رياضية متوازنة ومنسجمة ومتناسقة تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية ككل. (مبخائيل ابراهيم اسعد ، مرجع سابق ص277)

خلاصة:

من خلال كل ما ذكر في هذا الفصل، استنتجنا أن مرحلة المراهقة من أهم وأصعب المراحل التي يمر بها الإنسان لكونها تشتمل على عدة تغيرات في جميع المستويات فهي تعتبر فترة نمو شامل ينتقل فيها الفرد من الطفولة إلى الرشد، وذلك بما فيها من صعوبات نفسية وخصائص حركية جسدية وانفعالية بالإضافة إلى اجتماعية وعقلية مصطحبة بتغيرات بيولوجية وفيزيولوجية إلى غاية سن الرشد فهي تؤثر على المراهق وعلى علاقته مع الذين يحيطون به مما يجعله يشعر بأنه ليس ذلك الطفل الصغير وانه أصبح رجلا يستحق التقدير والاحترام ويتمتع بالاستقلال الذاتي، فهو في هذه المرحلة يعارض الأوامر والعقوبات والتهديدات التي يتلقاها سواء كانت من الأسرة أو المجتمع، فهذه المرحلة تتصف بالاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل من المراهق سريع التأثر وقليل الصبر والاحتمال و التي تؤدي إلى القلق، وانه من المهم والضروري عدم ترك المراهق يواجه هذه المصاعب لوحده بل يجب مساعدته وتوجيهه توجيهها صحيحا حتى يتمكن من تحطى هذه الصعوبات.

وتحقيقا لمبدأ التكامل والاستمرار في النمو، تهتم المدرسة الثانوية بالدرجة الأولى بحصة التربية البدنية والرياضية لتنمية المهارات الحركية التي سبق وان تعلمها في المراحل السابقة بغية تنمية التطور النفسي والانفعالي والاجتماعي والجسمي والحركي لكي تكون للتلميذ مكانة ومركز بين جماعته وتكيفه مع البرامج التعليمية .

