

## مقدمة تقرير عن المراهقة للصف السابع

تعد المراهقة مرحلة بداية النضوج، الفكري والجسدي للشخص، ويختلف النضج بين شخص وآخر، ففي النمو الجسدي مثلاً، قد يزيد نمو الشخص المراهق، بضع السنتيمترات، في عدد شهور قليل، ثم يعود المراهق للنمو ببطء، وبعدها تتغير مرحلة النمو، وتستمر بالتغيير إلى أن يصل المراهق للشكل النهائي، وبعض المراهقين يمرون بهذه المرحلة في وقت مبكر، بينما قد تتأخر عند البعض الآخر .

## تقرير عن المراهقة للصف السابع

تعد مرحلة المراهق، نقلة نوعية، من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، حيث يبدأ الجسم بزيادة إفراز الهرمونات (النمو، الجنسية)، وتختلف هذه العملية في بدايتها، بين الذكور والإناث، فهي تبدأ في سن الحادية عشر أو الثانية عشر عند الذكور، بينما تبدأ عند الإناث في سن العاشرة أو الحادية عشر، ولكن هناك بعض الحالات التي من الممكن أن تبدأ بها الإفرازات بسن أكبر، وفي تقريرنا القادم سوف نتحدث عن المراهقة بشكل أوسع، وعن التغييرات التي ترافق مرحلة المراهقة، كما سنقدم بعض النصائح التي تساعد في التعامل مع المراهقين، وكيفية العناية بهم صحياً، ونفسياً .

## مرحلة المراهقة

مرحلة المراهقة هي أحد المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان، وهي مرحلة حساسة تأتي بعد مرحلة الطفولة، وقبل مرحلة الشباب، ولها دور كبير في تكوين شخصية أي فرد وميوله، فهي إعداد لمرحلة الشباب، وإذا حدث أي خلل فيها، سوف تؤثر على مراحل العمر الباقية كافة، وقد اكتشف الكثير من الفلاسفة أن هذه المرحلة هي المرحلة المتحكمة بميول أي فرد، وواجب على الأهل العناية بصغارهم في هذا العمر، حتى لا تسبب مشاكل جسدية ونفسية تؤثر على ميولهم، وسلوكهم.

## ما يطرأ من تغيرات جسدية عند الذكور في مرحلة المراهقة

تبدأ المراهقة الفعلية عند الذكور في عمر الحادية عشر تقريباً، وتحمل هذه المرحلة تغيرات جسدية عديدة نذكر منها ما يأتي:

- نمو وتضخم العضو الذكري للمراهق، وتغير لون المنطقة الحساسة .
- تزايد نمو الشعر على جسد المراهق بشكل عام، وكثافته في مناطق أخرى مثل: (الذقن، تحت الإبطين، المنطقة الحساسة) .
- زيادة النمو الطولي، بالإضافة إلى عرض الكتفين .
- خشونة الصوت بسبب تغير نمو الحنجرة .
- بروز الصدر بشكل مؤقت، وزوال البروز، بعد الانتهاء من فترة المراهقة .

## ما يطرأ من تغيرات جسدية عند الإناث في مرحلة المراهقة

تبدأ المراهقة الفعلية عند الإناث في عمر العاشرة تقريباً، ويرافق هذه المرحلة العديد من التغييرات الجسدية، نذكر منها ما يأتي:

- بداية دورة الحيض .
- انطلاق الإفرازات المهبلية، عن طريق الغدد التناسلية .
- بروز الصدر بشكل ملحوظ، ودائم .
- نمو الشعر في بعض أنحاء الجسد مثل (المنطقة الحساسة، تحت الإبطين) .
- اتساع الحوض، وزيادة الدهون، في بعض أنحاء الجسد .

## ما يطرأ من تغيرات نفسية عند المراهقين

ذكرنا سابقاً أن المراهق هي بداية النضوج الفكري والجسدي للشخص، فكما تطرأ تغيرات جسمانية على المراهق، فإن عقله وتفكيره يمران بمتغيرات أيضاً، نذكر منها ما يأتي:

- **الطيش والتهور:** فالأمور في هذه المرحلة، قيد التجربة بالنسبة للمراهق، فهو هنا لا زال يطور مهاراته .
- **الميل إلى الوحدة:** حيث يميل المراهق في هذه المرحلة إلى الابتعاد عن الآخرين، ليجد مساحته الخاصة، ويحاول صنع قراراته بنفسه .
- **الإحساس بالمسؤولية:** يزداد بشكل أكبر، فهنا يظن المراهق أنه لم يعد طفلاً، وأنه أصبح قادراً على تحمل العواقب .
- **البحث عن الذات:** وتختلف رحلة البحث عن الذات من شخص لآخر، وتتأثر بالبيئة المحيطة بالشخص، كأفراد الأسرة، والمعلمين والزملاء في المدرسة .
- **تجربة أشياء جديدة وغريبة:** والتمثل بغيرهم من الأشخاص، كتجربة التدخين مثلاً، أو ركوب الدراجات النارية .

### نصائح للتعامل مع المراهقين

- تعد مرحلة المراهقة من أخطر المراحل، التي يمر بها الإنسان، ولذلك يجب توخي الحذر في التعامل مع المراهقين، وفيما يلي سنذكر بعض النصائح التي يجب اتباعها، في التعامل مع المراهقين:
- **الإنصات للمراهقين وسماعهم:** فالمراهق هنا ينتقل إلى مرحلة مغايرة لتلك التي كان يعيشها، فتكثر عنده التساؤلات، ويغلبه الفضول، لذلك يجب على الوالدين الاستماع، لأبنائهم وحل مشاكلهم بطريقة سليمة، ونصحهم وإرشادهم .
  - **الثقة:** يجب على الوالدين منح أولادهم الثقة، فالمراهق، يأخذ الأمور بجديّة أكثر في هذه المرحلة، ويشعر بالمسؤولية، لذلك يجب أن يحس بثقة أهله به، وبأنهم يقفون إلى جانبه في مشكلاته، حتى يثق بنفسه ويواجه تلك المشاكل .
  - **عدم الضّغط عليه:** يجب على الأهل تقليل، مرحلة المراهقة التي يمر بها أولادهم، وتقبل أفكارهم، والإجابة على أسئلتهم بطريقة ودية، وإيصال العادات، والقوانين بطريقة التقاس لا بالفرض والإجبار، وشرح تلك القوانين وأهميتها في حياته عندما يكبر، فإظهار المحبة والعطف، يجدي نفعا أكثر من الأمر والطلب عند المراهق .

### العناية الصحية بالمراهقين وتنمية مواهبهم

- ينتقل المراهقين من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، ويمر الجسد بمجموعة من التغيرات الجسدية والعقلية، ولذلك يجب التعامل مع هذه التغيرات بحذر، وبشكل صحيح، وكما يقال: العقل السليم في الجسم السليم، ولذلك يجب:
- الاهتمام بصحة أبنائنا البدنية، ومراقبة تغذيتهم بشكل مستمر، حتى يكتمل نموهم بشكل سليم، وحثهم على ممارسة رياضيات مفيدة وغير خطيرة كالجري مثلاً أو السباحة.
  - تقديم الطعام الصحي، ونصحهم بالابتعاد عن الأطعمة الجاهزة، والضارة بالجسد، أو التدخين، ولأن الرياضة الفكرية، لا تقل أهمية عن الرياضة الجسدية، ولأن بعض الأطفال يمتلكون مواهب أخرى غير الرياضة.
  - يجب على الأهل حثهم على اكتشاف موهبتهم الخاصة، وتقديم الدعم لهم، لممارستها بشكل صحيح، ولتعود بنتائج مفيدة عليهم، كالعزف على آلة موسيقية، أو المطالعة، أو تعلم لغات جديدة.
  - اشغال المراهقين بالرياضة أو تنمية المواهب، لأن هذه الأمور تبعدهم عن الوحدة، والانعزال، وتساهم بشكل كبير في التعرف إلى المجتمع والاندماج به، والسعي لتطويره وتحسينه، كما تبعدهم عن اتباع العادات السيئة والأفات، وملئ الفراغ بالأمور الخاطئة .

### خاتمة تقرير عن المراهقة للصف السابع

وبهذا القدر من المعلومات نكون قد وصلنا إلى ختام تقريرنا هذا، حيث قدمنا من خلاله مواد متنوعة وجديدة، وتعرّفنا أكثر إلى مرحلة المراهقة، وماهي التغيرات الجسدية، والنفسية التي يمر بها المراهقون، سواء ذكوراً كانوا، أم إناثاً، وطرحتنا بعض النصائح والحلول، التي تفيد الأهل في التعامل مع أبنائهم في مرحلة المراهقة، وكيفية رعايتهم بالشكل الصحيح .