

جامعة بني سويف

كلية التربية الرياضية

علم نفس الرياضة (نظريات – تحليلات – تطبيقات)

جمع وتدقيق

الاستاذ الدكتور

مختار أمين عبد الغنى

استاذ علم النفس الرياضى قسم العلوم النفسية والتربوية

كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف

وعميد الكلية الاسبق

٢٠٢٠م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

الى من سطر تلك الكلمات بحروف من علمه ، الى ابنائى طلابى كلية
التربية الرياضية .

اذكر

خيركم من تعلم العلم وعلمه

اهداء الى كل من علمنى حرفا

الفصل الثانى

• سيكولوجية النمو

التقديم

موضوع علم نفس النمو :

إن موضوع علم نفس النمو هو دراسة سلوك الأطفال والمراهقين والراشدين والشيخوخة، ونموهم النفسى منذ بداية وجودهم أى منذ لحظة الإخصاب حتى الممات، والنمو سلسلة متتابعة متكاملة من التغيرات تسعر بالفرد نحو اكتمال النضج واستمراره وبدء انحداره والنمو هو العملية التى تنفتح خلالها امكانات الفرد الكامن وتظهر فى شكل قدرات ومهارات وصفات وخصائص شخصية .

وتقوم دراسة سلوك الفرد فى مراحل عمره المتتابعة على نتائج البحوث العلمية

القائمة على الملاحظات والتجارب العلمية

النمو بمعناه النفسى يعنى ويتضمن التغيرات الجسمية والفسىولوجية من

حيث الطول والوزن والحجم والتغيرات التى تحدث فى أجهزة الجسم المختلفة والتغيرات

العقلية المعرفية والتغيرات السلوكية الانفعالية والاجتماعية التى يمر بها الفرد فى

مراحل نموه المختلفة .

اهمية دراسة علم نفس النمو

أ إن دراسة سيكولوجية الطفولة مهمة فى حد ذاتها ومقيدة بالنسبة لفهم مرحلة المراهقة ودراسة سيكولوجية المراهقة مهمة أيضاً فى حد ذاتها ومفيدة بالنسبة لفهم مرحلة الشيخوخة وفيما يلى نوضح أهمية علم نفس النمو :

١ . من الناحية النظرية

تزيد معرفتنا للطبيعة الإنسانية ولعلاقة الإنسان بالبيئة التى يعيش فيها كما أنها تؤدى إلى تحديد معايير النمو فى كافة مظاهره وخلال مراحل المختلفة مثل معايير النمو الجسمى والعقلى والانفعالى والاجتماعى فى مرحلة ما قبل الميلاد ثم مرحلة الطفولة ثم مرحلة المراهقة ثم الرشد فالشيخوخة .

٢ . من الناحية التطبيقية :

تزيد قدرتنا على توجيه الأطفال والمراهقين والراشدين والشيخوخة على التحكم فى العوامل والمؤثرات المختلفة التى تؤثر فى النمو بما يحقق التغيرات التى نفضلها على غيرها ، ويقلل أو يوقف التغيرات التى لا نفضلها ، كما يمكن قياس مظاهر النمو المختلفة بمقاييس علمية تساعدنا من الناحية النفسية والتربوية فى مساعدة الأفراد إذا ما أتضح شذوذ النمو فى أى من هذه النواحي عن المعيار العادى .

٣ . أهميته لعلماء النفس :

إذ تساعد الأخصائيين والنفسيين فى جهودهم لمساعدة الأطفال والمراهقين والراشدين والشيخوخة خاصة فى مجال علم النفس العلاجى والتوجيه والإرشاد النفسى والتربوى والمهنى .

٤ . أهميته للمربين :

تساعد فى معرفة خصائص الأطفال والمراهقين فى معرفة العوامل التى تؤثر فى نموهم وفى أساليب سلوكهم وفى طرق توافقهم فى الحياة ، وفى بناء المناهج وطرق التدريس وإعداد الوسائل المعينة فى العملية التربوية ، كما يؤدى فهم النمو العقلى ونمو الذكاء والقدرات الخاصة والاستعدادات للتفكير والتذكر والتخيل والقدرة على التحصيل فى العملية التربوية حيث يصل إلى أفضل طرق التربية والتعليم التى تناسب المرحلة ومستوى النضج .

مراحل النمو

كل شىء يتغير طول الوقت . والحياة سلسلة متتابعة من التغيرات المستمرة ، فالثبات والحيوان والإنسان كل ينمو ويتعرض ويذبل ويموت ، ومع تقدم العمر وزيادة الخبرة يتغير السلوك . ويهدف علم نفس النمو إلى دراسة دورة الحياة ، وتغير السلوك خلالها .

ويحدث النمو فى كافة مظاهره فى شكل تغيرات وتطورات ، يتعرض لها الفرد النامى جنيناً فوليداً فرضيعاً فطفلاً فمراهقاً فراشداً فشيخاً . ورغم أن حياة الإنسان تكون وحدة واحدة ، إلا أن نمو الفرد العادى يمر بمراحل ، تتميز كل منها بخصائص واضحة .

ويلاحظ أن التقسيم إلى مراحل مفيد فى ناحيتين : فهو أولاً يريح فى الدراسة العلمية ، وهو ثانياً يلفت النظر إلى مظاهر النمو المميزة لكل مرحلة .

ويلاحظ أيضاً أن مراحل النمو تتداخل فى بعضها البعض كما تتداخل فصول السنة فى تدرج ، وانتقال الفرد من مرحلة إلى المرحلة التالية يكون تدريجياً وليس فجائياً . ونحن نلاحظ انه من الصعب تمييز نهاية مرحلة عن بداية المرحلة التى تليها فى معظم الأحوال ، إلا أن الفروق بين المراحل المتتالية تتضح بين منتصف كل مرحلة ، والمرحلتين الأخيرين السابقة عليها والتالية لها

واختلف العلماء فى تقسيم دورة النمو أو دورة الحياة إلى مراحل ؛ لأن كل تقسيم لابد ان يكون على أساس يقوم عليه . ونحن نعرف أن أى تقسيم . مهما كان الأساس الذى يقوم عليه . ليس إلا تقسيماً اعتبارياً يهدف إلى تسهيل البحث العلمى والتطبيق العملى لعلم نفس النمو .

والتقسيم التالى ،يقوم فى جملته على أساس ربط مراحل النمو بمراحل التربية والتعليم .

جدول تقسيم مراحل النمو

المرحلة	العمر الزمني	تربوياً
ما قبل الميلاد	من الإخصاب إلى الميلاد	(الحمل)
المهد	الميلاد . أسبوعين أسبوعين . عامين	الوليد الرضاعة
الطفولة المبكرة	٣ ، ٤ ، ٥	ما قبل المدرسة + الروضة
الطفولة الوسطى	٦ ، ٧ ، ٨	المرحلة الابتدائية (الصفوف الثلاثة الأولى)
الطفولة المتأخرة	٩ ، ١٠ ، ١١	المرحلة الابتدائية (الصفوف الثلاثة الأخيرة)
المراهقة المبكرة	١٢ ، ١٣ ، ١٤	المرحلة الإعدادية
المراهقة الوسطى	١٥ ، ١٦ ، ١٧	المرحلة الثانوية
المراهقة المتأخرة	١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١	التعليم العالي
الرشد	٢٢ - ٦٠	
الشيخوخة	من ٦٠ حتى الموت	

مظاهر النمو

يلاحظ أن مظاهر النمو المختلفة متكاملة تنمو كوحدة متماسكة في انسجام وتوافق تام ، وهي ترتبط فيما بينها ارتباطاً وظيفياً قوياً من المهد إلى اللحد ذلك أن الفرد كائن حي واحد متكامل ، وليس مجرد مجموعة من الوظائف المختلفة المتميزة . ولذلك يلاحظ أنه إذا حدث اضطراب أو نقص أو شذوذ في أي مظهر منها ، أدى إلى اضطراب في التكوين العام والأداء الوظيفي للشخصية ، وعلى سبيل المثال لا الحصر ، فقد تؤثر العوامل الانفعالية في مظاهر النمو الجسمي والسيولوجي ، وقد يؤثر سوء التوافق الانفعالي تأثيراً سيئاً على النمو العقلي ، وقد يؤثر النمو الحسي المتأخر في التوافق الاجتماعي للفرد ... وهكذا .

هذا ويتضمن النمو مظاهر عديدة هي في الواقع الجوانب العديدة لشخصية الفرد ويلاحظ أن المربين يهتمون أكثر من غيرهم بالنمو العقلي ، وأن المعالجين النفسيين يهتمون أكثر من غيرهم بالنمو الانفعالي ، وأن الأخصائيين الاجتماعيين يهتمون أكثر من غيرهم بالنمو الاجتماعي ، وأن الأطباء يهتمون أكثر من غيرهم بالنمو الجسمي ، وأن المربين الرياضييون يهتمون أكثر من غيرهم بالنمو الجسمي والحركي والانفعالي وهكذا .

ويوضح الجدول التالي مظاهر النمو المختلفة .

المظاهر	النمو
النمو الهيكلي - نمو الطول والوزن - التغيرات في أنسجة وأعضاء الجسم - صفات الجسم الخاصة - القدرات الخاصة - العجز الجسمي الخاص	الجسمي Physical
نمو وظائف أعضاء أجهزة الجسم المختلفة مثل نمو الجهاز العصبي، ضربات القلب، وضغط الدم والتنفس، والهضم	السيولوجي Physiological

<p>والإخراج .. إلخ ، النوم التغذية - الغدد الصماء التي تؤثر إفرازاتها في النمو</p>	
<p>نمو حركة الجسم وانتقاله - المهارات الحركية مثل الكتابة وغير ذلك ؛ مما يلزم في أوجه النشاط المختلفة في الحياة .</p>	<p>الحركي Motor</p>
<p>نمو الحواس المختلفة (السمع والبصر والشم والذوق والإحساسات الجلدية والإحساسات الحشوية كالإحساس بالألم والجوع والعطش وامتلاء المعدة والمثانة) .</p>	<p>الحسي Sensory</p>
<p>نمو الوظائف العقلية مثل الذكاء العام والقدرات العقلية المختلفة - العمليات العقلية العليا كالإدراك والحفظ والتذكر والانتباه والتخيل والتفكير وحل المشكلات والتعلم والتحصيل...</p>	<p>العقلي Mental</p>
<p>نمو السيطرة على الكلام - عدد المفردات ونوعها - طول الجمل - المهارات اللغوية .</p>	<p>اللغوي Linguistic</p>
<p>نمو الانفعالات المختلفة وتطور ظهورها مثل الحب والكره والتهيج والانشراح والبهجة والحنان والانقباض والغضب والأمن والخوف ... إلخ .</p>	<p>الانفعالي Emotional</p>
<p>نمو عملية التنشئة والتطبيع الاجتماعي للفرد في الأسرة والمدرسة والمجتمع وفي جماعة الرفاق - المهارات الاجتماعية - المعايير الاجتماعية - الأدوار الاجتماعية - الاتجاهات الاجتماعية - القيم الاجتماعية - التفاعل الاجتماعي - القيادة - التبعية ... إلخ .</p>	<p>الاجتماعي Social</p>

مطالب النمو DEVELOPMENTAL TASKS

هناك عدة أشياء يتطلبها النمو النفسي للفرد ، وهذه الأشياء يجب أن يتعلمها الفرد لكي يصبح سعيداً وناجحاً في حياته وحتى يحقق ذاته ، إنها مطالب النمو التي تظهر في مراحل المتابعة .

وتكشف مطالب النمو عن المستويات الضرورية التي تحدد كل خطوات نمو الفرد ، وتصلح مطالب النمو في توجيه العملية التربوية الرياضية وتوقيت وحداتها . وتبين مطالب النمو مدى تحقيق الفرد لحاجاته وإشباعه لرغباته وفقاً لمستويات نضجه وتطور خبراته التي تتناسب مع مرحلة نموه . وتنتج مطالب النمو من تفاعل النمو العضوي (كما في تعلم المشي) ، وآثار الثقافة القائمة (كما في تعلم القراءة) ، ومستوى تطلع الفرد (كما في اختيار المهنة) .

ويؤدي تحقيق مطالب النمو إلى سعادة الفرد ، ويسهل تحقيق مطالب النمو الأخرى في المرحلة نفسها ، وفي المراحل التالية .

ويؤدي عدم تحقيق مطالب النمو إلى شقاء الفرد وفشله ، وصعوبة تحقيق مطالب النمو الأخرى في نفس المرحلة نفسها ، وفي المراحل التالية .

ونحن وإن كنا نتكلم عن مطالب النمو في مراحل المتتالية التي نقسمها نظرياً لتسهيل دراستها ، لا بد وأن نؤكد مبدأ استمرار النمو .

مطالب النمو في مرحلة الطفولة :

١. المحافظة على الحياة .

٢. تعلم المشي .

٣. تعلم استخدام العضلات الصغيرة .
٤. تعلم الأكل .
٥. تعلم الكلام .
٦. تعلم ضبط الإخراج وعاداته .
٧. تعلم الفروق بين الجنسين .
٨. تعلم المهارات الجسمية الحركية اللازمة للألعاب ، وألوان النشاط العادية .
٩. تحقيق التوازن الفسيولوجي .
١٠. تعلم المهارات الأساسية في القراءة والكتابة والحساب .
١١. تعلم المهارات العقلية المعرفية الأخرى اللازمة لشئون الحياة اليومية وتعلم الطرق الواقعية في دراسة البيئة والتحكم فيها .
١٢. تعلم قواعد الأمن والسلامة .
١٣. تعلم ما ينبغي توقعه من الآخرين ، وخاصة الوالدين والرفاق .
١٤. تعلم مهارات التفاعل الاجتماعي مع رفاق السن وتكوين الصداقات والاتصال بالآخرين والتوافق الاجتماعي
١٥. تكوين الضمير وتعلم التمييز بين الصواب والخطأ والخير والشر ومعايير الأخلاق والقيم .
١٦. التوحد مع أفراد نفس الجنس وتعلم الدور الجنسي في الحياة .
١٧. تكوين اتجاهات سليمة نحو الجماعات والمؤسسات والمنظمات الاجتماعية

١٨. تكوين المفاهيم والمدرجات الخاصة بالحياة اليومية .
١٩. تعلم المشاركة في المسئولية .
٢٠. تعلم ممارسة الاستقلال الشخصي .
٢١. تكوين مفاهيم بسيطة عن الواقع الاجتماعي .
٢٢. نمو مفهوم الذات واكتساب اتجاه سليم نحو الذات ، والشعور بالثقة في الذات وفي الآخرين .
٢٣. تحقيق الأمن الانفعالي .
٢٤. تعلم الارتباط الانفعالي بالوالدين والإخوة والآخرين .
٢٥. تعلم ضبط الانفعالات وضبط النفس .
- مطالب النمو في مرحلة المراهقة
١. نمو مفهوم سوي للجسم وتقبل الجسم .
٢. تقبل الدور الجنسي في الحياة (كذكر أو كأنثى) .
٣. تقبل التغيرات التي تحدث نتيجة للنمو الجسمي والفسولوجي والتوافق معها .
٤. تكوين المهارات والمفاهيم العقلية الضرورية للإنسان الصالح .
٥. استكمال التعليم .
٦. تكوين علاقات جديدة طيبة ناضجة مع رفاق السن من الجنسين .
٧. نمو الثقة في الذات والشعور الواضح بكيان الفرد .
٨. اختيار مهنة والاستعداد لها (جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا) .

٩. الاستعداد لتحقيق الاستقلال اقتصاديا .
 ١٠. ضبط النفس بخصوص السلوك الجنسي .
 ١١. الاستعداد للزواج والحياة الأسرية .
 ١٢. تعلم المهارات والمفاهيم اللازمة للاشتراك في الحياة المدنية للمجتمع .
 ١٣. معرفة السلوك الاجتماعي المعياري المقبول ، الذي يقوم على المسؤولية الاجتماعية وممارسته .
 ١٤. نمو والقيام بالدور الاجتماعي الجنسي السليم .
 ١٥. اكتساب قيم دينية واجتماعية وخلقية ناضجة ، تتفق مع الصورة العملية للعالم الذي نعيش فيه .
 ١٦. إعادة تنظيم الذات ونمو ضبط الذات .
 ١٧. بلوغ الاستقلال الانفعالي عن الوالدين وعن الكبار .
- مطالب النمو في مرحلة الرشد :**
١. تقبل التغيرات الجسمية التي تحدث في هذه المرحلة والتوافق معها .
 ٢. توسيع الخبرات العقلية المعرفية بأكثر قدر مستطاع
 ٣. اختيار الزوجة أو الزوج .
 ٤. الحياة مع زوجة أو زوج .
 ٥. تكوين الأسرة وتحقيق التوافق الأسرى .
 ٦. تربية الأطفال والمراهقين والقيام بعملية التنشئة والتطبيع الاجتماعي لهم .
-

٧. التطبيع والاندماج الاجتماعي .
٨. ممارسة المهنة وتحقيق التوافق المهني .
٩. تكوين مستوى اقتصادي مناسب مستقر ، والمحافظة عليه .
١٠. ممارسة الحقوق المدنية وتحمل المسؤولية الاجتماعية والوطنية .
١١. إيجاد روابط اجتماعية تتفق مع الحياة الجديدة .
١٢. تكوين وتنمية الهوايات المناسبة لهذه المرحلة .
١٣. تقبل الوالدين والشيخوخة ، ومعاملتهم معاملة طيبة ، والتوافق لأسلوب حياتهم .
١٤. تكوين فلسفة عملية للحياة.
١٥. تحقيق الاتزان الانفعالي .

مطالب النمو في مرحلة الشيخوخة :

١. التوافق بالنسبة للضعف الجسمي ، والمتاعب الصحية المصاحبة لهذه المرحلة .
٢. القيام بأى نشاط ممكن يتلاءم مع قدرات الشيخوخة .
٣. تحقيق ميول نشطة وتنويع الاهتمامات
٤. التوافق بالنسبة للإحالة إلى التقاعد أو ترك العمل .

٥. التوافق بالنسبة لنقص الدخل نسبياً .
٦. الاستعداد لتقبل المساعدة من الآخرين وتقدير ذلك .
٧. التوافق بالنسبة للتغيرات الأسرية وترك الأولاد للأسرة ، واستقلالهم فى أسرهم الجديدة .
٨. التوافق لموت الزوجة أو الزوج أو الأصدقاء .
٩. تنمية وتعميق العلاقات الاجتماعية القائمة بين الأقران .
١٠. تكوين علاقات اجتماعية جديدة .
١١. تحقيق التوافق مع رفاق السن .
١٢. الوفاء بالالتزامات الاجتماعية فى حدود الإمكانيات .
١٣. تقبل الواجبات الاجتماعية والوطنية .
١٤. تقبل التغيير الاجتماعى المستمر والتوافق معه ومع الجيل التالى .
١٥. تهيئة المناخ النفسى الصحى المناسب للحياة الصالحة لهذه المرحلة .

مطالب النمو العامة فى كل المراحل :

١. نمو واستغلال الإمكانيات الجسمية إلى أقصى حد ممكن .
٢. تحقيق الصحة الجسمية .
٣. تكوين عادات سليمة فى الغذاء والنوم والوقاية الصحية .
٤. تعلم المهارات الجسمية الضرورية للنمو السليم .

٥. حسن المظهر الجسمى العام .
٦. النمو العقى المعرفى واستغلال الإمكانيات العقلية إلى أقصى الحدود الممكنة
٧. تحصيل اكبر قدر ممكن من المعرفة والثقافة العامة ، وعادات التفكير الواضح .
٨. نمو اللغة وسلامة التعبير عن النفس .
٩. تنمية الابتكار ، وتنمية مهارات جديدة .
١٠. النمو الاجتماعى المتوافق إلى أقصى حد مستطاع .
١١. تقبل الذات والثقة بالذات .
١٢. تقبل الواقع وتكوين اتجاهات وقيم سليمة ..
١٣. التقدم المستمر نحو السلوك الأكثر نضجاً
١٤. المشاركة المسئولة فى الأسرة والجماعات الأخرى .
١٥. الاتصال والتفاعل السليم فى حدود البيئة .
١٦. الاستمتاع بالحياة التى يستمتع بها الآخرون ،
١٧. توسيع دائرة الميول والاهتمامات والهوايات .
١٨. تنمية المهارات الاجتماعية التى تحقق التوافق الاجتماعى السوى .
١٩. تحقيق النمو الخلقى والدينى القويم .
٢٠. النمو الانفعالى إلى أقصى درجة ممكنة .
٢١. إشباع الغرائز مثل الغريزة الجنسية والوالدية ... الخ فى حدود الدين .

٢٢. تحقيق الدوافع للتحصيل والنبوغ والتفوق ... الخ .

٢٣. إشباع الحاجات، مثل : الحاجة إلى الأمن والانتماء والمكانة والتقدير

والحب والمحبة والتوافق والمعرفة وتنمية القدرات والنجاح والدفاع عن النفس

والضبط والتوجيه والحرية ... الخ .

٢٤. اكتساب مهارات عملية التوافق النفسى وتحقيق حالة التوافق .

مراحل النمو

مرحلة المهد :

الاسبوعين الاولين بعد الولادة

قال تعالى : { وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا } (الاحقاف : ١٥)

وقال تعالى : { وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ } (النحل ٧٨) صدق الله العظيم

صرخة الولادة :

عند ولادة اى طفل وبعد انفصاله عن امه ، تصدر عنه مباشرة صرخة هى صرخة الولادة (Trauma of Birth) ، وتنتج تلك الصرخة عن دخول كمية كبيرة من الهواء لتملاء رئتيه عبر اعضاء الجهاز التنفسى مروراً بالاوتار الصوتية ، التى تهتز وبالتالي تحدث تلك الصرخة .

ان اصدار هذه الصيحة ضرورى لكل مولود ، واذا ما تعذر خروج مثل تلك الصيحة ، فان الطبيبة النسائية او القابلة المختصة تقوم بالربت على كفتى اقدام المولود او على ظهره لتساعده على ادخال الهواء المحمل بالاكسجين الى الرئتين ، وفى حال تأخر دخول الهواء لفترة ولو بسيطة من الزمن قد يؤدي الى حدوث خلل فى الدماغ مما ينتج عن ذلك اعاقه بعض اجزاء الجسم عن القيام باداء وظيفتها ، واذا تاخر دخول الهواء لفترة ولو بسيطة من الزمن قد يؤدي الى حدوث خلل فى الدماغ مما ينتج عن ذلك اعاقه بعض اجزاء الجسم عن القيام باداء وظيفتها ، واذا تاخر دخول الهواء كثيرا فربما يؤدي ذلك الى الوفاة نتيجة عدم وصول كمية وافية من الاوكسجين الى الدماغ .

ان بعض علماء النفس يعتبرون "صرخة الولادة" صدمة نفسية عنيفة فى حياة الوليد ، اذ يحدث الميلاد تغيرا فجائيا فى حياته .

اولا : مرحلة الولادة :

يولد الطفل ويخرج الى عالم اخر غير العالم الذى كان فيه ، واجهته على استعداد للعمل ، الا ان وظائف تلك الاجهزة غير كاملة النمو ، لان الاجهزة لم تتعرض للمثيرات البيئية المختلفة مثل الضوء والهواء والحرارة والايدي التى تحملها والوجوه التى يشاهدها ، ويستطيع الطفل بعد الولادة بانه يعطس ويبكى ويرتعش ، ويتنفس بصور غير منتظمة ، ويقتصر نشاطه خلال هذه الفترة على الوظائف الفيزيولوجية كالتغذية والنوم والاخراج ، وخالصة القول ان الاسبوعين الاوليين بعد الولادة (اي ما بعد التئام السرة) يشكلان حلقة وصل بين مرحلة الحمل ومرحلة الرضاعة ، وفترة

انتقال تعد الطفل للتكيف مع العالم الخارجى ، ويجرب خلال هذه الفترة اجهزة جسمه المختلفة فيما اذا كانت مستعدة للقيام بوظائفها ام لا ، ويعتمد نمو الطفل على جانبين هما :

استعداداته الفطرية التى ولد وهو مزود بها ، وهذا يتطلب فحص الوليد لاكتشاف اى عيب جسمى واية اعاقه جسمية مبكرا لان الاكتشاف المبكر يساعد فى ايجاد العلاج المبكر

عناية امه والكبار ممن هم حوله به مما يساعده على نمو سليم عبر مراحل النمو

المتتالية

النمو الجسمى :

يخرج الوليد من بطن امه كامل التكوين من الناحية الجسمية ، بمعنى ان اجهزته كاملة ومستعدة للعمل .

يكون الجلد مجددا تغطيه مادة دهنية شمعية ، تزول من تلقاء نفسها بعد عدة ساعات ويكون لونه ضاريا للحمرة .

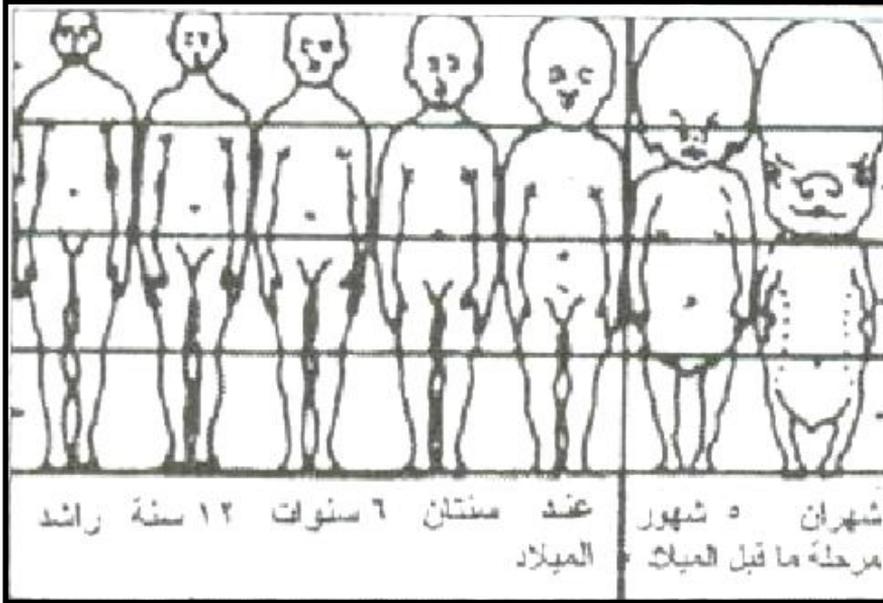
تكون الاطراق غير متماسكة ، ويميل الذراعان والرجلان الى الانثناء معظم الوقت ، وتبدو الرجلان مقوستين قليلا .

وتكون العظام لينه ، وعظم الراس به يافوخ ، حيث تكون العظام غير ملتحمة ، ونحس ان فيها فجوة يحميها غشاء متين تحت الجلد ، ويتم التحام هذه العظام حول اليافوخ فى العام الثانى .

وتكون العضلات ضعيفة لا يسيطر الوليد على حركتها وتتعب بسرعة

ومن صفات الجسم الخاصة ما يلى :

- الشعر الناعم يغطي اجزاء الجسم



- نسب الجسم تختلف عن نسب جسم البالغ ، حيث يكون الراس كبيرا بالنسبة للحجم (ربع الطول ، وفي البالغ ثمن الطول) ، وحجم العينين نصف حجمها عند البالغ ، ووزن الجسم (١ : ٢٠) من وزن جسم البالغ ومعنى ذلك ان النسب الجسمية تختلف لدى الوليد عنها لدى البالغ ، وانها تتغير وتتعدل على طول مراحل النمو المتتالية .

ويكون الطول حوالي ٥٠ سم ويلاحظ نمو الهيكل العظمى من نسيج غضروفي طرى الى عظام صلبة فيما بعد .

ويكون الوزن حوالي ٣ كجم ، ويبدأ الوزن فى التناقص عقب الولادة مباشرة (٥ - ١٠%) ويبدو ان ذلك يرجع الى عملية التوافق اللازمة للظروف الجديدة ، كما يرجع الى تاخر قيام الجهاز الهضمى بعمله بعض الوقت ، ثم يبدأ الوزن فى الزيادة حوالي ٢٥٠ جم فى الاسبوع ، وقد اظهرت البحوث التى تمت فى جامعة الاسكندرية فى الحضر

والريف ان متوسط وزن الطفل المصرى عند الميلاد هو ٣,٢ كجم ، وهو فى الريف اخف منه فى الحضر . وكذلك فان وزن الطفل الاول اقل من وزن من يليه من الاطفال ، حيث يزداد الوزن تدريجيا مع ترتيب الولادة ، ولكن يبدأ فى النقصان بعد الطفل السادس .

الفروق الفردية :

تكون الفروق الفردية واضحة خاصة فى الحجم والطول والوزن وصفات الجسم الخاصة .

الفروق بين الجنسين :

يكون الذكور اكبر حجما ٤% من الاناث ، واطول ٢% منهم ، واثقل منهم حوالى ربع كيلو جرام .

ملاحظات :

قد ياخذ رأس الوليد شكلا غير طبيعى نتيجة النوم ، ويعود لشكله الطبيعى مع النمو فيما بعد .

وتخضع مظاهر النمو الجسمى للقياس الدقيق ، ولذلك نشط الباحثون فى رصد معايير الطول والوزن وتسجيلها ودراسة ارتباطاتها بالعمر الزمنى ، ويقاس النمو الجسمى بنسبة العمر الطولى – الوزن الى العمر الزمنى .

وقد تظهر على جلد الوليد علامات تعرف باسم "الشامة" ويسمىها العامة "الوحمة" ولا يعرف على وجه التحديد سبب ظهور هذه العلامات ، ولا يعرف حتى الان وسيلة لمنع ظهورها ، الا ان الفولكلور النفسى يؤكد ان الخبرات الانفعالية للام اثناء الحمل لها دخل فى ظهور هذه العلامات ، وعلى العموم ، فان كتب الطب تقول ان هذه

العلامات عبارة عن تجمع فى ملونات سطح الجلد ، فالشامة البنية تتكون نتيجة تجمع وتركيز المادة الملونة على سطح الجلد ، اما العلامات البيضاء فتغيب فيها المادة الملونة للجلد . وتظهر هذه العلامات اكثر ما تظهر على الوجه والرقبة والظهر ، وقد تكون قليلة او كثيرة ، وقد يكون بعضها جذابا ويقال لها "حسنة" اذ تعتبر علامة حسن وجمال ، ولكنها للأسف فى حالات قليلة قد تزيد لدرجة تصبح "سيئة" حين تكون مشوهة او كبيرة او بارزة او يغطيها الشعر ، وعلى العموم ، فان الشامة او الوحمة لا تحتاج الى الاهتمام بها ، الا اذا كانت فى حجم او مكان مشوه للجلد ، وهنا يحتاج الامر الى ازالتها جراحيا ، وهناك بعض العلامات تشبه الفراولة سببها تجمع غير عادى لاوعية دموية صغيرة على مستوى اعلى من سطح الجلد ، ولحسن الحظ ، فان هذا النوع من العلامات يصغر حجمه ويبهت لونه نسبيا مع النمو ، وتصبح غير ملاحظة ، غالبا ، اما اذا ظلت رقعتها كما هى وكانت مشوهة ، فقد تحتاج الى تدخل طبى لازالتها ، حيث تستخدم اشعة الليزر فى ذلك .

تطبيقات تربوية :

ان هناك فروقا فردية بين الاطفال

ان هناك فروق بين الجنسين

عدم المقارنة بين المواليد

النمو الحركى :

يقضى الوليد معظم الوقت مستلقياً على ظهره ، ويكون عاجزا تماما عن الجلوس والانتقال وتكون حركاته عشوائية - تلقائية متنوعة ، سريعة ، غير منتظمة ، غير

متميزة ، ويستثيرها اي مثير خاصة المهيجات العضوية ، ولا يستطيع الحركة الارادية ، ويرجع ذلك الى عدم نضج الجهاز العصبى .

وسلوك الوليد فى معظمه سلوك انعكاسى Reflexive Behavior بسيط جدا ، ليس فيه ارادة او اختيار ، فمعظم استجاباته الحركية فى شكل افعال منعكسة ، ومعظمها حيوى بالنسبة لحياة الوليد وحمايته ومن امثلتها : انعكاس المص والبلع ودفع الاشياء من الفم وانعكاس العطس ، ومنها ايضا قفل الجفن عند لمس العين او تعرضها لضوء ساطع ، وانعكاس القبض او الامسك عند لمس راحة الكف . ومن الطريف ان انعكاس القبض او الامسك قد يكون من القوة بحيث اذا قبض الوليد براحة كفه على عصا ، فانه يستطيع ان يتعلق بها محتملا ثقل جسمه لوضع ثوان ، ويولد الوليد مزودا بهذه المنعكسات البسيطة المستعدة للعمل دون حاجة الى تعليم ، فمنذ الميلاد تبدا عملية تعلم معقدة فى كل نواحى سلوكه تتضمن المحاولة والخطأ والتعلم الشرطى . وانظر الى سلوك التغذية مثلا ، فانعكاس الامتصاص عندما يوضع الثدي فى فم الوليد ، يتطور فيما بعد عن طريق عملية التعلم الى تعلم طريقة تناول الطعام ، ووضعه فى فمه الى تفضيل طعام على اخر الى الجلوس الى المائدة ، واستخدام ادوات المائدة وتعلم اداب الاكل والسلوك الاجتماعى المرتبط بالتغذية ... وهكذا .

ويرتبط السلوك الحركى للوليد (الفرع والابتسام والانتفاض والامتصاص الانعكاسى) بحالة حدوث هذا السلوك ، اذ يزداد تكراره فى حالة النوم المنتظم ويقل كلما قرب الوليد من الاستيقاظ ، وقد وجد ان الذكور فى الاسبوع الاول يفزعون اكثر من الاناث ، بينما تبتسم الاناث ويحركن افواهن اكثر من الذكور .

ويستطيع الوليد المص والبلع ، اذ يمكن ان يرضع ثدى امه بعد ميلاده بفترة قصيرة وهو يجد فى عملية المص هذه لذة كبرى من حيث هى وسيلة الغذاء ومرتبطة بما يحتاجه من عطف وحنان ، ويجد الوليد لذة فى مص اصابعه وقد وجد ان الوليد السليم

السوى يبدأ فى مص أصابعه قبل واكثر من الوليد ناقص النمو أو غير السوى أو المريض.

ونلاحظ كثرة الحركة والصراخ عندما يجوع الوليد ، وعندما يتبول أو يتبرز أو يتقيأ أو يشعر بمغص البطن.

ملاحظات :

يهدف النمو الحركى فى مراحل النمو المقبلة الى التحكم فى العضلات المختلفة فى انقباضها وانبساطها وتوافقها .

ويستجيب الوليد بكل جسمه فى شكل انتفاض - للمثيرات القوية كالضوء القوى او الصوت القوى .

تطبيقات تربوية :

عدم تعريض الوليد للمثيرات القوية كالضوء الاو الصوت القوى حتى لا تكون سببا فى ازعاجه

التأكد من سلاكة الانعكاسات عند الوليد ، لان ضعفها او غيابها قد يعنى وجود تلف فى الجهاز العصبى وتاخر فى النمو .

الرضيع (من اسبوعين الى عامين)

فترة الرضاعة BABYHOOD

قال الله تعالى :

{ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ.. }

(سورة البقرة : اية ٢٣٣)

{ وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ

وَفَصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا.. } (سورة الاحقاف : اية ١٥)

وقال رسول الله (ص) " لا رضاعة الا ما كان فى الحولين"

تعتبر مرحلة الرضاعة اهم مراحل الطفولة ، حيث يوضع فيها اساس نمو الشخصية فيما بعد . وهذه المرحلة والمرحلة التى تليها مباشرة يوضع فيها أساس الشخصية ، فاذا كانت عوامل النمو سليمة ومواتية ، كان نمو الشخصية سوياً وإذا كانت عوامل النمو ذات تاثير ضار ، كان نمو الشخصية مضطرباً غير متوافق . ولهذا نجد المتخصصين فى علم النفسى المرضى يركزون على دراسة نمو الشخصية ، والعوامل المؤثرة فيها فى هذه المرحلة .

وعلى الرغم منه ان هذه المرحلة لا تكون كلها رضاعة ، الا ان التسمية تطلق على

الرضيع حتى سن سنتين .

وهذه المرحلة تعتبر مرحلة انطلاق القوى الكامنة ، وهى مرحلة الانجازات الكبيرة ، حيث تشهد نمو جسميا سريعا وتأزراً حسيا حركيا ملحوظا فى السيطرة على الحركات (الجلوس والوقوف والحبو والمشى) وفيها يتعلم الرضيع الكلام ويكتسب اللغة ، ويلاحظ فيها نمو الاستقلال ، والاعتماد النسبى على النفس ، والاحتكاك الاجتماعى بالعالم الخارجى والتنشئة الاجتماعية ، والنمو الانفعالى ، ويتم فيها الفطام ، وفيها ايضا تنمو الذات ، ويتكون مفهومها الذى يعتبر الحجر الاساسى للشخصية وهكذا نرى ان هذه المرحلة تعتبر ، بالدرجة الاولى ، مرحلة اكتشاف العالم الخارجى وتوسيعه .

النمو الجسمى :

تشهد هذه المرحلة زيادة تحكم الرضيع في جسمه .

يبدأ ظهور الاسنان فى الشهر السادس ، وتظهر الاسنان فى مجموعتين الاولى ، تعرف باسم الاسنان اللبنية المؤقتة وعددها ٢٠ (انظر الجدول) ، والثانية وهى الاسنان المستديمة وعددها ٣٢ . ويلاحظ ان ظهور الاسنان يعتبر عملية عنيفة ، وقد يصاحبها - اذا بدأت مبكرة - ارتفاع فى درجة الحرارة واسهال .

جدول مواعيد ظهور الاسنان المؤقتة

العمر بالشهر	ظهور الاسنان المؤقتة او اللبنة
٦ - ٩	(يبدأ ظهور الاسنان) قاطعان اوسطان سفليان
٩ - ١٢	٤ قواطع علوية
١٢ - ١٥	قاطعان جانبيين سفليان
١٥ - ١٨	٤ اضراس امامية
١٨ - ٢٤	٤ انياب
٢٤ - ٣٠	٤ اضراس خلفية

وتنمو العضلات فى حجمها وليس فى عددها ، ويصل حجمها عند الرشد ٤٠ مرة قدر ما كانت عليه قبل الميلاد ، وتنمو القدرة على التحكم فى العضلات الكبيرة بصفة خاصة .

ويزداد الطول زيادة مطردة تتناقص فى نهاية المرحلة . وبعد اربعة اشهر يصبح الطول ٦٠ سم ، وبعد سنتين يصبح ٧٥ سم (بزيادة ٢ سم فى الشهر) ، وبعد سنتين يصبح ٨٥ سم (اى حوالى نصف اقصى طول سوف يصل اليه الفرد فى نموه) ، ويلاحظ ان تطور نمو الهيكل العظمى يستمر من الغضاريف الى العظام . وقد افادت دراسات الاشعة السينية فى دراسة النمو الهيكلى من حيث مسار نمو مراكز التمعظم واوضحت ان العظام تزداد حجما وعددا مع النمو ، كما فى عظام الرسغ مثلا ، ويلتحم اليافوخ فى السنة الثانية .

ويشهد الوزن زيادة مطردة تتناقص فى نهاية المرحلة ، والزيادة فيه اكثر من الزيادة فى الطول ، وبعد خمسة اشهر يصل الى ٦ كجم (اى ضعف ما كان عليه عند الميلاد) .

وتختلف نسب الجسم عند الرضيع عنها عند الراشد ، فيكون الرأس والوجه ربع الجسم بينما يكون عند الراشد ثمن الجسم ، وبمعنى اخر يكون طول الرأس والوجه نصف طوله عند الراشد ، ويكون طول جزع الرضيع ثلث طوله عند الراشد ويكون طول الزراع ربع طوله عند الراشد ويكون طول الساق خمس طوله عند الراشد ، وينمو الراس بمعدل ابطا من الاطراف وعلى العموم يلاحظ تباطؤ نمو الراس واسراع نمو الجذع ثم الذراعين ثم الساقين ، ويمكن ملاحظة تغير نسب الجسم بمقارنة صور شخص واحد ، منذ مرحلة الرضاعة الى مرحلة الرشد .

الفروق الفردية :

تكون الفروق الفردية واضحة ، خاصة فى الحجم والطول والوزن .

الفروق بين الجنسين :

يظل الذكور اكبر حجما واثقل وزنا واطول قليلا من الاناث . وتظهر الاسنان عند الاناث مبكرة عنها عند الذكور

العوامل المؤثرة فيه :

تؤثر التغذية بصفة خاصة فى نمو العظام ، وكذلك تؤثر العوامل المادية والعوامل الاقتصادية فى النمو الجسمى بصفة عامة ، ويمكن الوصول الى افضل مستوى للنمو الجسمى ايضا عن طريق : النمو المنتظم الصحى ، والوقاية من الامراض ، وحرية الحركة والتمارين .

ملاحظات :

يتناقص معدل الزيادة فى النمو فى هذه المرحلة .

والراحة الجسمية ضرورية بالنسبة للرضيع ، وهو عندما يشعر بعدم الراحة الجسمية ، تظهر عليه علامات الغضب .

تطبيقات تربوية :

توفير الراحة الجسمية للرضيع

العمل على وقاية الاطفال من الامراض ، وتنمية المناعات المختلفة لديهم ، وتحصينهم وتطعيمهم ضد الامراض المعروفة فى الطفولة .

تزويد الاطفال بالتغذية الملائمة وتنظيم الظروف الخارجية ، بحيث لا تتجاوز عوامل الحرارة والضوء والتهوية الحد الذى يضر بازدهارهم

تيسير الخبرات للتعليم والحياة الصحية فى المنزل والمجتمع الخارجى

تنمية الوسائل الخاصة للتشخيص والعلاج

مراعاة مبدأ الفروق الفردية ، وتجنب مقارنة الطفل بالآخرين

- لا داعى للقلق اذا تاخر الرضيع فى النمو فى بعض المظاهر الجسمية قليلا .
- فحسب الفروق الفردية ، قد يتاخر ظهور الاسنان لدى الطفل العادى الى الشهر الثامن .

النمو الحركى :

يتضمن النمو الحركى التمكن التدريجى من ضبط حركة الجسم خاصة العضلات الارادية ، وقيام الطفل بعدد من المهارات الحركية مع نمو التأزر بين المراكز العصبية من ناحية وبين الاطراف العصبية والعضلات من ناحية اخرى ويتوقف النمو الحركى على التحسن المستمر فى التأزر الحسى و العضلى العصبى ومن اهم مطالب النمو الحركى فى هذه المرحلة :

الحركة والجلوس والوقوف والحبو والمشى .

يتحكم الرضيع فى حركة الراس اولا ، ثم الجذع ، ثم الاطراف

(يتخذ النمو اتجاها طويلا من الراس الى القدمين) .

ويرفع الرضيع اجزاء جسمه ، ثم يلى ذلك الجلوس ثم الوقوف .
يلى ذلك الحبو ثم المشى ثم الجرى ، ويلاحظ ان الحبو الى الامام قد تصاحبه حركة
جانبية أو خلفية .

العمر الشهر	مظاهر النمو الحركي	العمر الشهر	مظاهر النمو الحركي
١٣	يتسلق السلالم حبوًا .	١	وضع الوليد (انبطاح على الوجه) .
١٤	يقف وحده	٢	يرفع راسه ويديرها .
١٥	يمشى وحده	٣	يرفع صدره
١٦	يبني برجًا من مكعبين	٤	يصل بيديه إلى الشيء ولكن لا يلمسه ، يرفس بقدميه
١٧	قذف بالكرة	٥	يجلس بمساعدة الغير
١٨	يقذف بالكرة في صندوق + يبني برجًا من ثلاثة مكعبات	٦	يجلس دون سند ويمسك الأشياء ، يلتقط الأشياء ، ينقل الأشياء من يد لأخرى
١٩	يعتلى كرسيًا	٧	يقف بمساعدة الغير
٢٠	يصعد وينزل السلالم بمساعدة الغير .	٨	يحاول الوقوف مستندًا إلى الأثاث .
٢١	يمشى تحت الإشراف في الخارج + يمشى للخلف	٩	يصعد وينزل السلالم بمساعدة الغير .
٢٢	يركل الكرة بقدمه		

يقلب صفحات كتاب .	٢٣	يمشى بمساعدة الغير .	١٠
يصعد وينزل السلالم بمساعدة الغير .	٢٤	يقف مستندا الى الاثاث ،	١١
		يمسك بالكوب ليشرب ،	١٢
		يرسم خطوطا عشوائية	

ويعتبر المشى بصفة خاصة اهم نواحي النمو الحركى واكثرها اتصالا بالنمو العقلى والنمو الاجتماعى ، لانه يتيح للرضيع عالما اوسع وخبرة اوفر وتحررا اكثر . وتتطور المهارات تبعا لزيادة العمر (انظر الجدول) .

ويزداد التأزر الحسى والحركى ، وهذا يفيد الرضيع فى عملية استكشاف العالم المحيط به .

جدول تطور مظاهر النمو الحركى

<p>٣ شهور</p>  <p>يمد يده فيخطئ*</p>	<p>شهران</p>  <p>يرفع صدره</p>	<p>شهر</p>  <p>يرفع ذقنه</p>	<p>نقطة الصفر</p>  <p>وضع الجنين</p>
<p>٧ شهور</p>  <p>يجلس وحده</p>	<p>٦ شهور</p>  <p>يجلس على كرسي ويمد يده لتناول الأشياء</p>	<p>٥ شهور</p>  <p>يجلس فر حجر أمه ويمسك يتيء ما</p>	<p>٤ شهور</p>  <p>يجلس مستقفاً على كرسى</p>
<p>١١ شهرا</p>  <p>يمشي إنذا قدته</p>	<p>١٠ شهور</p>  <p>يزحف</p>	<p>٩ شهور</p>  <p>يقف ممسكا بالآلات</p>	<p>٨ شهور</p>  <p>يقف بمساعدة غير *</p>
<p>٢٥ شهرا</p>  <p>يمشي وحده</p>	<p>١٤ شهرا</p>  <p>يقف وحده</p>	<p>١٣ شهرا</p>  <p>يصعد درجات السلم</p>	<p>١٢ شهرا</p>  <p>يخذ جسمه إلى أعلى ليقف إلى جوار الآلات</p>

وتتطور قدرة الرضيع على تناول الأشياء والقبض عليها من انعكاس القبض والامساك عند الوليد الى حالة عدم إمكان لمس الشئ ثم الى إمكان لمسه والقبض عليه في شكل بدائي ، مع وجود حركات زائدة ، ثم تزداد قدرة الامساك والقبض ، ويستطيع الرضيع أن يمسك الشئ بسهولة ويقبض عليه مستخدما كفه ، وتتلشى الحركات غير الضرورية . ثم يبدأ استخدام ابهامه واصابعه ، ثم تبدأ السبابة تلعب دورا في الامساك ، ثم يعمل الابهام والسبابة معا في سهولة ، ثم تزداد دقة واتقان الامساك .

وعندما يصل الرضيع الى الاسبوع الستين ، نجد قبضته وامساكه وتناوله الاشياء قريب الشبه بما نجده عند الراشد

وتظهر السيطرة على الحركات فى السنة الثانية (المسك - الفتح - اللعب بالمكعبات)

ويلاحظ الوالدان أن الطفل يفضل استخدام يد على الأخرى فى نشاطه الحركى ، وان الغالبية يستخدمون اليد اليمنى ، بينما البعض يستخدمون اليد اليسرى ، ويستخدم البعض اليدين معا فى هذه المرحلة .

العوامل المؤثرة فى الفروق الفردية :

يعتمد النمو الحركى على قوة الطفل وسرعته ودقته فى استخدام اعضاء جسمه ، وفى تنظيمه لحركاته المختلفة ، لىؤدى عملا او يكتسب مهارة حركية وهو يتاثر بالصحة العامة والتغذية .

ملاحظات :

يرتبط النمو الحركى بسائر مظاهر النمو ، فهو مهم بالنسبة للنمو العقلى والنمو الاجتماعى ، ونمو الشخصية بصفة عامة ، ونحن نعلم ان مفهوم الذات لدى الطفل يرتبط بمشاعره بخصوص قدرته على ضبط حركته ، والتحكم فى الاشياء والادوات المختلفة فى بيئته .

ويتطور النمو الحركى من العام الى الخاص ، ومن اللامنظم الى المنظم ، ومن الكلى إلى الجزئى ، ومن اللامحدود الى المحدود ومن اللارادى الى الارادى .

ويلاحظ الاتجاه الطولى للنمو الحركى من الراس الى القدمين ، والاتجاه المستعرض من المحور الراسى للجسم الى الاطراف الخارجية .

ويلاحظ ان الرضيع يهتم بقيامه بالعمل الذى يعمله اكثر من اهتمامه بنتيجة هذا العمل .

تطبيقات تربوية :

اتاحة فرص حرية الحركة ، واقلال الحد من حركة الرضيع ، حيث ان النمو الحركى وخاصة المشى يشبع حاجة الرضيع الى حب الاستطلاع ، وهو مهم فى استكشاف العالم والتجريب وتنمية المهارات الحركية ، وله اهمية ايضا بالنسبة لنموه العقلى ونموه الاجتماعى .

تجنب اجبار الرضيع على الجلوس قبل الاوان او المشى قبل الاوان ، لان ذلك يضره اكثر مما ينفعه ، وتركه يجلس ويحبو ويمشى ، عندما يستطيع هو ، وليس عندما نريد نحن

تشجيع الرضيع على ارتداء ملابسه ، واللعب مع اخواته ، وتناول طعامه بنفسه .

رعاية النمو الحركى عن طريق تشجيع النشاط الحر

بذل الجهد فى تعليم المهارات الحركية ، عندما يسمح نمو الجهاز العصبى

الحركى بذلك وعندما يكون الطفل مستعدا لذلك .

يترك الطفل حرية استخدام اليد التى يفضلها ، حتى لا يؤدى الضغط والاجبار

على استخدام اليد الاخرى الى اضطرابات نفسية وعصبية وحركية .

الطفولة المبكرة EARLY CHILDHOOD

قبيل المدرسة (٣ - ٦ سنوات)

هذه هي مرحلة قبيل المدرسة ، وتمتد من نهاية مرحلة الرضاعة حتى دخول المدرسة ويفضل البعض اسم مرحلة الطفولة المبكرة على اسم مرحلة قبيل المدرسة ، إذ تستقبل دور الحضانة ورياض الأطفال فيما بين سن الثالثة والسادسة تقريبا .

وتتميز هذه المرحلة بمميزات عامة ، منها : استمرار النمو بسرعة ولكن أقل من سرعته في المرحلة السابقة ، والاتزان الفسيولوجي ، والتحكم في عملية الاخراج ، وزيادة الميل الى الحركة والشقاوة ، ومحاولة تعرف البيئة المحيطة ، والنمو السريع في اللغة ، ونمو ما اكتسب من مهارات ، واكتساب مهارات جديدة ، وتكوين المفاهيم الاجتماعية ، وبدوغ الأنا الأعلى والتفرقة بين الصواب والخطا والخير والشر وتكوين الضمير ، وبداية نمو الذات ، وازدياد وضوح الفروق في الشخصية ، حتى تصبح واضحة المعالم في نهاية هذه المرحلة وهنا تعميمات يذكرها البعض ونسمعها كثيرا ، ولكننا نود أن تؤخذ بحذر شديد لأنها كثيرا ما تكون مضللة . ومن أمثلة هذه التعميمات : أطفال الثانية سلبيون ، وأطفال الثالثة مبتكرون ، وأطفال الرابعة مخاطرون ، وأطفال الخامسة مبهجون ، وأطفال السادسة اجتماعيون ... الخ .

النمو الجسمي

يتضمن النمو الجسمي التغير التشريحي كما وكيفا وحجما وشكلا ووضعاً ونسيجاً. والنمو الجسمي في هذه المرحلة مهم من ناحية الزيادة في الطول والوزن والحجم ، ومهم أيضا - وبصفة خاصة - من ناحية النمو الحركي .

تستمر الأسنان في الظهور ، ويكتمل عدد الأسنان المؤقتة ، ويبدأ تساقطها لتظهر الأسنان الدائمة (يظهر في سن السادسة واحدة أو اثنتان من الأسنان الدائمة) ويعانى بعض الأطفال من عملية التسنين .

وينمو الرأس نموا بطيئا ، ويصل فى نهاية هذه المرحلة الى مثل حجم رأس الراشد وتنمو الأطراف نموا سريعا وينمو الجذع بدرجة متوسطة .

ويتاثر الطول بامكانية النمو لدى الطفل . وفى نهاية السنة الثالثة يكون الطول حوالى ٩٠سم ، ثم ينداد متباطئا نسبيا بمعدل ٩ - ٨ - ٧ - ٦سم خلال السنوات ٣،٤،٥،٦ . ويلاحظ أن نمو الطول يبرزه نمو الجذع واستطالة العظام وفقدان الشحم ، الذى كان ملاحظا فى مرحلة الرضاعة .

وينداد الوزن بمعدل كيلو جرام واحد تقريبا فى السنة ، ويلاحظ أن التعبير فى الوزن والحجم فى هذه المرحلة أبطأ منه فى المرحلة السابقة (حسب المعايير المصرية) .

اما عن النمو الهيكلى فيزداد حظ اجهزة الطفل العظمية من النضوج ، ويبدأ قدر اكبر من الغضاريف فى الهيكل العظمى للطفل فى التحول الى عظام ، ويظل الهيكل العظمى فى هذه المرحلة غير ناضج ، وتزداد عظام الجسم حجما وعددا وصلابة مع النمو .

ويسير النمو العضلى بمعدل اسرع عن ذى قبل مما يزيد الوزن ، ويظل السبق فى النمو للعضلات الكبيرة على العضلات الصغيرة الدقيقة ، وهذا يفسر كفاءة الطفل فى القيام بالحركات الكبيرة على العضلات الصغيرة الدقيقة ، وهذا يفسر كفاءة الطفل فى القيام بالحركات الكبيرة وفشله نسبيا فى القيام بالحركات التى تتطلب تازرا عضليا دقيقا

ويلاحظ اهمية النمو العضلى ، لانه يلعب دورا كبيرا فى تدعيم جهود الطفل فى التحكم فى جسمه وضبط حركاته

الفروق بين الجنسين :

يكون الذكور اكثر وزنا بدرجة طفيفة من الاناث ، واكثر حضا منهن فى النسيج العضلى ، بينما تكون الاناث اكثر حضا من الذكور فى الانسجة الشحمية .

العوامل المؤثرة فيه :

يتاثر النمو الجسمى بالحالة الصحية للطفل ، وبالغذاء ، فالطفل الذى يعانى من المرض ونقص التغذية يتعطل نموه ، وكذلك تؤثر الحالة النفسية والمثيرات الطارئة فى النمو الجسمى .

ملاحظات :

تنمو صورة الجسم باطراد ، ويحدد ذلك حجم الجسم والقوة الجسمية .

تطبيقات تربوية :

- العناية بصحة الطفل الجسمية والنفسية والفحص الطبى الدورى ، والاهتمام بتحصيله ضد الامراض

- مقاومة وعلاج الامراض التى تنتشر فى الطفولة المبكرة ، مثل : سوء التغذية وفقر الدم وشلل الاطفال والاسهال والطفيليات والامراض المعدية .

- تجنب القلق بخصوص صغر حجم الطفل او قصره عمن هم فى سنه ، واضعين فى الحسبان الفروق الفردية .

- الدراية الكافية بوسائل الحكم على تقدم الطفل واطراد نموه .

- الاهتمام بالاسنان ونظافتها ، ويجب عدم خلع الاسنان اللبنية عند تسوسها ، بل تحشى ومنتظر حتى تسقط . ويلاحظ ان خلع الاسنان اللبنية قبل الاوان يترك المجال للاسنان الدائمة . ويجب فحص الاسنان مرتين سنويا اعتبارا من العام الثالث من عمر الطفل .

- تجنب مطالبة الطفل الذى تختلف نسب اجزاء جسمه عن اجزاء جسم الراشد ، بان يستعمل مقاعد الكبار ، او ان يستخدم ادواتهم دون خطأ
- تجنب الطفل الحوادث التى قد تؤدى الى عاهات معوقة لنموه .

النمو الحركى

تعتبر المهارات الحركية بعدا مهما فى الحياة اليومية للطفل . ومن الضرورى – ومن السهل ايضا – تعرف المهارات الحركية الفائقة والعوائق الحركية الظاهرة.

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة النشاط الحركى المستمر

وتتميز حركات الطفل فى هذه المرحلة بالشدة وسرعة الاستجابة والتنوع واطراد التحسن وتكون غير منسجمة او مترابطة أو متزنة فى اول المرحلة . ويكاد النمو الحركى ينحصر فى أول المرحلة فى العضلات الكبيرة . وبعد ذلك يسيطر الطفل بالتدريج على حركاته ، ويسيطر على عضلاته الصغيرة بفضل التدريب المتقدم نحو النضج . ويطرده التأزر الحسى الحركى . وهنا ايضا يكتسب الطفل مهارات حركية

جديدة كالجرى والقفز والحبلى والتسلق وركوب الدراجة والحركات اليدوية الماهرة كالدق والحفر والرمى ... الخ ، ويكون نشطا بصفة عامة .

مظاهرة : تتلخص اهم مظاهر النمو الحركى كما فى الجدول التالى

أهم مظاهر النمو الحركى

العمر بالسنة	مظاهر النمو الحركى
٢,٥	يصعد وينزل السلالم وحده ، يبني برجاً من ٨ مكعبات فى تازر ، يقف على رجل واحدة ، يقلد خطأ افقيا
٣	يستخدم القلم ، يقلد رسم دائرة ، يطوى قطعة ورق راسيا وافقيا ، يجرى بسرعة ، يستدير بزواوية حادة ، يقف وقوفا مفاجئا ، يمشى على اطراف اصابعه ، يركب الدراجة ذات الثلاث عجلات ، يبني برجاً من ١٠ مكعبات
٤	يقلد الرسم ، يتبع ممرات الطرق المرسومة ، يزرر الزراير ، يطوى ورقة مربعة الى مثلث ، يرسم دائرة ، يرسم علامة (+) ، يتسلق بسهولة ، يجرى بنشاط ، يقفز اثناء الجرى
٥	يقلد رسم مربع ، يقلد رسم مثلث ، يربط الحذاء ، يرسم صورة انسان بسيطة ، يعبر الشارع بامان
٦	يقلد رسم معين

فى نهاية العام الرابع يبدأ ظهور اثر نمو واستخدام العضلات الصغيرة واللعب فى

هذه المرحلة فردى فى جملته

ويمر التعبير الحركى بالكتابة فى عدة مراحل متتالية ، هى : مرحلة الخطوط غير الموجهة ، حيث لا يستطيع بعد السيطرة على العضلات التفصيلية ، يلى ذلك مرحلة الحروف مع التوقف عند الانتقال من حرف الى حرف ، ثم تاتى مرحلة الكلمات .

اما عن اليد التى يكتب بها الطفل فيلاحظ ان الطفل فى نهاية هذه المرحلة يفضل نهائيا استعمال احدى اليدين على الاخرى ويظهر ذلك فى تناول الطعام ومسك الاشياء ورمى الكرة ... الخ وغالبية الاطفال يستعملون اليد اليمنى فى الكتابة (حوالى ٩٥%) وقليلون (حوالى ٥%) يستعملون اليد اليسرى ، او يستعملون كلتا اليدين ويبدو الطفل الأيسر شاذاً إلا أن هذه الظاهرة (أى إستعمال اليد اليسرى) ترتبط بسيطرة النصف الأيمن من المخ ، وعلى العموم فإن الطفل الذى يفضل إستعمال اليد اليسرى يفضل استعمال النصف الايسر من الجسم ، وتدل البحوث على ان استعمال اليد اليمنى او اليسرى يتحدد غالبا بعوامل وراثية ، واحيانا بعوامل بيئية كالتقليد خاصة تقليد الوالدين ، لاسيما اذا كان الطفل يستطيع استعمال اليدين بالدرجة نفسها Ambidextrous . اما عن اثر الوراثة ، فقد وجد انه اذا كان الوالدين يستعملان اليد اليسرى ، فان ٤٢% من اطفالهم يستعملون اليد اليسرى . واذا كان احد الوالدين فقط هو الذى يستعمل اليد اليسرى ، فان ١٧% من اطفالهم يستعملون اليد اليسرى . واذا كان الوالدين يستعملان اليد اليمنى فان ٢% فقط من اطفالهم يستعملون اليد اليسرى ، وعلى العموم فان الرضيع فى الشهور الاربعه الاولى يستعمل كلتا يديه ، ويتضح استعمال احدى اليدين فى حوالى سن ١٨ شهرا ، ثم يتأكد استعمال تلك اليد عند سن عامين ، ويثبت عند دخول المدرسة .

ويستطيع الطفل الرسم فى نهاية هذه المرحلة ، وخاصة رسم الخطوط الراسية والافقية ورسم الاشكال البسيطة .

ويستطيع الطفل ايضا تشكيل بعض الاشكال البسيطة باستعمال طين الصلصال

العوامل المؤثرة فيه :

تؤثر حالة الطفل الجسمية وصحته العامة فى نموه الحركى ، فكلما كانت هناك عيوب جسمية او هيكلية او عضلية او عصبية ، كان نموه الحركى متاخرا . وكلما كانت القدرة العقلية العامة متاخرة ، صاحب هذا التاخر الحركى ، وكلما كانت متفوقة صاحبها تفوق فى النمو الحركى .

وتؤثر اضطرابات الشخصية مثل الانطواء والخجل فى النشاط الحركى ، فيقل ويصاحب العدوان زيادة فى النشاط الحركى

ويساعد التعليم والتدريب فى اكتساب الطفل المرونة والاتزان فى حركته

ملاحظات :

تتناول معايير النمو الجسمى الحركى : المهارات الحركية الكبيرة مثل مهارات الاتزان وتحمل العضلات الكبيرة فى القفز والجرى ، كما تتناول الحركات الدقيقة مثل التناسق بين الرؤية وحركة اليد للوصول الى الاشياء والامساك بها ، واستخدام المقصات والالوان والمتاهات

والنمو الحركى السوى ضرورى للتوافق الاجتماعى السليم ، كما يحدث فى المشاركة فى الالعب وواجه النشاط الاجتماعى المختلفة التى تحتاج الى المهارات الحركية ، ويبدو ان الاطفال يقسون فى تفاعلهم الاجتماعى على الاطفال غير القادرين ، او الذين يرتكبون حركيا ، او الذين يبدو عليهم الضعف

ويسير النمو الحركى فى اتجاهات عامة ، ملخصها :

النمو من الضبط الانعكاسى الى الضبط المخى الى الضبط اللاشعورى .

النمو من التحكم من كلا جانبي الجسم الى التحكم من جانب واحد

النمو من استخدام اكبر عدد من العضلات الى استخدام اقل عدد من العضلات

واللعب مفيد كتعبير انفعالى ومفيد تربويا وتشخيصيا وعلاجيا

ويعتبر الايقاع الحركى والالعب الايقاعية ضرورة لتنمية التوافق الحسى

الحركى عند الطفل ، وهو وسيلة تربوية مهمة فى هذه المرحلة ، وتلعب التربية

الموسيقية دورا مهما فى هذا الصدد

ويمكن تدريب الاطفال فى هذه المرحلة على العاب الجمباز ، استعدادا لمستقبل

رياضى .

والرسم ايضا مهم فى عملية التشخيص ، ومن قواعد تفسير رسوم الاطفال ان

النظافة والخطوط المستقيمة المنظمة توضح الهدوء ، والخطوط المتقاطعة والزوايا

الحادة ، والرسوم الثقيلة توضح الصراع الداخلى وتشتت الانتباه ، والاهتمام باجزاء

معينة يوضح الاهتمام او الكبت .. الخ .

تطبيقات تربوية :

تحويل النشاط الحركى الزائد والاستفادة منه فى وجهات نافعة .

تشجيع الطفل اثناء لعبه ونشاطه ، حتى ندعم حاجته للشعور بالنجاح

خطورة ارهاق الطفل بنشاط حركى فوق طاقته

اتاحة النشاط الحركى الحر فى الهواء الطلق فى تلقائية ومرونة ، مثل : التسلق

والتوازن وغير ذلك ، مما يدرّب العضلات الكبيرة .

وضع الادوية والسموم فى اماكن لاتصل اليها يد الطفل .

تشجيع الطفل فى دار الحضانة وروضة الاطفال على الرسم فى لوحات كبيرة ،

بغرض تعويده مسك القلم واستخدامه واستعمال الورق واستخدام المقص والاشغال

اليديوية ، واعطائه فرصة التشكيل باستخدام طين الصلصال ، وغير ذلك من المهارات

التي تنمى العضلات الصغيرة .

خطورة اجبار الطفل على الكتابة مبكرا ، قبل ان يكون مستعدا لذلك .

تزويد رياض الاطفال بالادوات والمعدات والاجهزة التي تساعد الطفل على اللعب

بحرية ، واستعمال اعضاء الجسم المختلفة

تقديم الخبرات والتعليمات اللازمة لنمو الحركى السوى ، وتجنب التهكم

والسخرية من الطفل اذا ما بدت حركته غير منتظمة فى بداية هذه المرحلة ، لان ذلك

يعقد الامور

تجنب القلق بخصوص استعمال الطفل يده اليسرى ، وخطورة اجبار الطفل

الايسر على الكتابة باليد اليمنى ، لما قد يصاحب ذلك من اضطراب حركى وعصبى

الالتفات الى حالات القصور او العجز الحركى الخاصة عند بعض الاطفال ،
والعمل على علاجها ومساعدة الاطفال ذوى الاحتياجات الخاصة فى تطور نموهم
الحركى ، حسب امكاناتهم قبل ان يصاب مفهوم الذات لديهم باذى ، وقبل ان يصابوا
بسوء التوافق الاجتماعى

النمو الانفعالى

ينمو السلوك الانفعالى تدريجيا فى هذه المرحلة ، من ردود الفعل العامة ، نحو
سلوك انفعالى خاص متميز ، يرتبط بالظروف والمواقف والناس والاشياء .

يزداد تمايز الاستجابات الانفعالية ، خاصة الاستجابات الانفعالية اللفظية لتحل تدريجيا محل الاستجابات الانفعالية الجسمية .

وتتميز الانفعالات هنا بانها شديدة ومبالغ فيها (غضب شديد ، حب شديد ، كراهية شديدة ، غير واضحة) ، وتتميز كذلك بالتنوع والانتقال من انفعال لآخر (من الانسراح الى الانقباض ، ومن البكاء الى الضحك ... وهكذا)

ويتركز الحب كله حول الوالدين .

وتظهر الانفعالات المركزة حول الذات ، مثل الخجل والشعور بالذنب ومشاعر الثقة بالنفس والشعور بالنقص ولوم الذات ، والاتجاهات المختلفة نحو الذات .

ويزداد الخوف ويقل حسب درجة الشعور بالامن والقدرة على التحكم فى البيئة . وتزداد مثيرات الخوف عددا وتنوعا ، فيخاف الطفل بالتدريج من الحيوانات والظلام والاشباح والفسل والموت ، ومن اهم مخاوف الاطفال فى هذه المرحلة الخوف من الانفصال ، لان الطفل يتعلم الخوف مما يخافه الكبار ، فهو يقلد امه واباه واخوته فى خوفهم من الظلام والقفار والبرق .. الخ ، ويلاحظ ايضا انتقال عدوى الخوف بين الاطفال بصورة غريبية .

وتظهر نوبات الغضب المصحوب بالاحتجاج اللفظى والاخذ بالشار احيانا ، ويصاحبها ايضا العناد والمقاومة والعدوان ، خاصة عند حرمان الطفل من اشباع حاجاته ، وفى مواقف الاحباط والصراع والعقاب ، وكثيرا ما نسمع كلمة لا ، فى بداية هذه المرحلة .

وتتاجج نار الغيرة عند ميلاد طفل جديد ، وتظهر "عقدة قابيل" او عقدة الاخ Brother Complex ، فعند ميلاد طفل جديد يشعر الطفل بتهديد رهيب لمكانته ، ويشعر كأنه عزل من عرشه الذى كان يتربعه عليه وحده دون شريك ، الا وهو حجر

امه وصدرها وقلبها ، الذى لم يكن يتسع الا له ، ومن الذى عزله عن عرشه واستاثر بكل الحب ، وحول اليه كل الانظار واستحوذ على كل الاهتمام ، انهم يسمونه "اخ" والطفل الانانى فى هذه المرحلة ، والذى يعتقد انه هو مركز هذا العالم يغار من هذا الاخ ويعتبره غريمه ، الا انه لا يستطيع ان يعبر عن عدوانه الصريح نحوه ، وان كان يحاول ذلك احيانا ، واذا لم يفلح فى استعادة عرشه واخطا الوالدان فى التماذى فى توجيه كل اهتمامهما للمولود الجديد ، سلك الطفل سلوكا يتسم غالبا بالنكوص ، اى الارتداد والعودة الى سلوك طفلى ، مقل ، مص الابهام او الكلاك الطفلى او التبول او التبرز ، وفى رايه ان هذه انماطا سلوكية ، يقوم بها اخوه الوليد ولا تلقى الا كل ترحيب من والديه ، فاذا قام بمثلها فلعله يسترعى الانتباه ويستعيد بعض ما فقد ، او لعل فيها انتقاما من الوالدين .

وفى نهاية هذه المرحلة ، يميل الطفل نحو الاستقرار الانفعالى .

الفروق بين الجنسين :

يلاحظ ان الاناث اكثر خوفا من الذكور ، وان الذكور اعنف فى استجاباتهم الانفعالية العدوانية من الاناث .

العوامل المؤثرة فيه :

تؤثر وسائل الاعلام فى النمو الانفعالى للطفل فى هذه المرحلة ، خاصة بعد دخول الراديو والتلفزيون الى معظم الاسر الان ، وقد درس اوزبورن واندزلى Osborn & Endsley ردود الفعل الانفعالية لدى اطفال هذه المرحلة (٤ - ٥ سنوات) ، عند مشاهدة افلام العنف على شاشة التلفزيون ، ووجد ان الاطفال يستجيبون انفعاليا بدرجة اكبر (كما اتضح من تصبب العرق انفعاليا) لافلام العنف ذات الابطال الادميين ، ويستجيبون انفعاليا ، ولكن بدرجة اقل نسبيا لافلام الكرتون التى تصور

العنف ، ولا تبدو لديهم ردود فعل انفعالية غير عادية ، حين يشاهدون افلاما خالية من العنف ، ويفضلون الكرتون منها ، وانظر الى الاطفال وهم يقضون معظم وقتهم وهم يشاهدون بشغف قنوات التليفزيون المتخصصة مثل Spacetoon .

ملاحظات :

تتكون العادات الانفعالية بالتدرج حتى نهاية هذه المرحلة ، وتتجمع الانفعالات حول الموضوعات والاشخاص فى شكل عواطف ، وطبيعى ان تكون اولى العواطف نحو الام او من يقوم مقامها .

وهنا بعض الانفعالات الموجبة السارة الاقدامية ، وهناك الانفعالات السالبة غير السارة الاحجامية ، وكل من هذه الانفعالات وتلك تصاحبها تغيرات فسيولوجية مختلفة والادراك الانفعالى ذاتى فى جملته ، فما قد يسر طفلا قد يحزن غيره ، وما قد يخيفه قد يطمئن غيره .

وتعتبر الانفعالات المتصارعة خبرات عادية بالنسبة للطفل فى هذه المرحلة ، وينتج عن ذلك بعض الاضطرابات السلوكية العادية (غير المرضية) يصححها التوجيه الانفعالى للنمو الانفعالى .

ويمكن النمو اللغوى والنمو الحركى الطفل من التعامل مع المواقف المحبطة ، ومن اشباع حاجاته .

وكلما زادت قسوة العقاب على العدوان فى الطفولة المبكرة ، زاد التعبير عن العدوان ، ولو فى شكل كامن (عدوان خيالى) وادى الى القلق ، وكلما زاد رفض الوالدين وحمائيتهم وتذبذبهم وصراعهم فى تنشئة الطفل ، ادى هذا الى زيادة عدوانه .

وقد يستغرق الطفل القلق فى احلام اليقظة ، وتتميز احلامه الليلية بالقلق والمخاوف ، وقد يصاحبها البكاء ، وتتعلق بالحيوانات وترتبط بالخبرات المباشرة .

ويلجأ الطفل الى وسائل دفاع ، منها : الانسحاب السلوكى والنكوص والانكار والكبت والاسقاط

وقد وجدت دوريس جيلبيرت Gilbert فى دراستها عن المفاهيم الانفعالية (اى المشاعر الذاتية بالخوف والسرور والغضب والحزن ... الخ) ان الاطفال الاكبر يبدون وعيا اكثر بهذه المفاهيم ، ويميزون بينها بدرجة ادق من الاطفال الاصغر ، وان الاطفال الذين لديهم وعى اكثر بالمفاهيم الانفعالية يكونون اكثر قدرة على ضبط تعبيرهم الانفعالى ، واقدر على المشاركة الوجدانية ، واغنى خيالا ، وقد وجدت كلارا بالدوين والفريد بالدوين Baldwin & Baldwin ان مفهوم الحنان ينمو لدى الطفل ويفهمه ، ويقدره ، ويحتاج الى الحنان .

تطبيقات تربوية :

توفير الشعور بالامن والثقة والكفاية والانتماء والسعادة عند الطفل ، واشباع حاجاته

تعلم الطفل ضبط الانفعالات من هذه السن المبكرة .

حماية الطفل من الاصوات والمشاهد المخيفة

ادراك خطورة كبت الانفعالات ، مما يهدد الصحة النفسية للطفل ، ويؤدى الى انحراف سلوكه .

خطورة العقاب خاصة العقاب البدنى ، فالعقاب البدنى لا يؤدى الا الى كف السلوك غير المرغوب فيه ، ويؤدى ايضا الى الخضوع واما الى الثورة ، والمطلوب دائما فى العملية التربوية ، هو تعلم سلوك جديد افضل واكثر نضجا ، ولا يكون هذا الا عن طريق الثواب وتعزيز السلوك الاكثر نضجا

يجب ان تكون الاوامر والنواهي لصالح الطفل ، وليس لصالح الكبار .

خطورة الاعتماد الكامل على الخدمات والمربيات ، واذا كان لابد من الاعتماد

عليهن ، فيجب العناية والدقة فى اختيارهن ، من حيث الشخصية وطريقة المعاملة والخبرة

خطورة جعل الطفل موضع تسلية او معاكسة او تهكم او سخرية .

خطورة توجيه الطفل بفرض الاوامر والنواهي ، فى غلظة واصرار ، او تكليفه بما

لا يطيق

خطورة نبذ الطفل او الاعراض عنه

الحرص عند ارسال الطفل لأول مرة الى دار الحضانة او روضة الاطفال .

الثبات فى معاملة الطفل وعدم التذبذب بين الثواب والعقاب ، او بين المحاسبة

وغض النظر بالنسبة لسلوك نفسه ، وتجنب التقلب فى الاتجاهات والمعايير السلوكية ، والقيام بسلوك يnehون عنه الطفل .

توزيع الحب والعطف والرعاية بين الاطفال فى الاسرة ، حتى لا تتولد الغيرة

بينهم .

MIDDLE CHILDHOOD الطفولة الوسطى

(٦ – ٩ سنوات)

المرحلة الابتدائية – الصفوف الثلاثة الاولى

يدخل الطفل فى هذه المرحلة المدرسة الابتدائية ، اما قادمًا من المنزل مباشرة ، او منتقلا من روضة اطفال .

وتتميز هذه المرحلة بما يلى :

اتساع الافاق العقلية المعرفية ، وتعلم المهارات الاكاديمية فى القراءة والكتابة

والحساب

تعلم المهارات الجسمية اللازمة للالعاب واللوان النشاط العادية

اطراد وضوح فردية الطفل ، واكتساب اتجاه سليم نحو الذات

اتساع البيئة الاجتماعية والخروج الفعلى الى المدرسة والمجتمع ، والانضمام

لجماعات جديدة ، واطراد عملية التنشئة الاجتماعية ، توحد الطفل مع دوره الجنسى

،زيادة الاستقلال عن الوالدين

النمو الجسمى

هذه هى مرحلة النمو الجسمى البطئ المستمر ، ويقابله النمو السريع للذات (ايرا

جوردون Gordon) ، وفى هذه المرحلة تتغير الملامح العامة ، التى كانت تميز شكل

الجسم من مرحلة الطفولة المبكرة .

مظاهره :

تكون التغيرات فى جملتها تغيرات فى النسب الجسمية ، اكثر منها مجرد زيادة

فى الحجم .

وتبدأ سرعة النمو الجسمى فى التباطؤ

ويصل حجم الراس الى حجم راس الراشد ويتغير الشعر الناعم ليصبح اكثر

خشونة .

أما عن الطول ، فنجد انه فى منتصف هذه المرحلة (عند سن الثامنة) يزيد طول الاطراف حوالى ٥٠% من طولها فى سن الثانية ، بينما يزيد طول الجسم نفسه فى هذه الفترة بحوالى ٢٥% فقط .

وتبدأ الفروق الجسمية بين الجنسين فى الظهور .

وتتساقط الاسنان اللبنية ، وتظهر الاسنان الدائمة (تظهر فى السنة السادسة اربعة انياب اولى ، وفى السنوات من السادسة الى الثامنة تظهر ثمانية قواطع

ويزداد الطول بنسبة ٥% فى السنة ، ويزداد الوزن بنسبة ١٠% فى السنة

الفروق بين الجنسين :

الذكور اطول قليلا من الاناث ، بينما يكاد الجنسان يتساويان فى الوزن فى نهاية هذه المرحلة .

العوامل المؤثرة فيه :

يتأثر النمو الجسمى بالظروف الصحية والمادية والاقتصادية ، فكلما تحسنت هذه الظروف كان النمو افضل مما اذا ساءت هذه الظروف . ويؤثر الغذاء ايضا من حيث كميته ونوعه على النمو الجسمى للطفل ، وما يقوم به من نشاط .

ملاحظات :

تعتبر الطفولة الوسطى مرحلة تتميز بالصحة العامة ، وينخفض معدل الوفيات ابتداء من هذه المرحلة ، ويعتبر اقل منه فى اى مرحلة اخرى من مراحل العمر (هارولد بيرنارد Bernard) ويلاحظ انه مع دخول المدرسة ، يصبح الاطفال اكثر عرضه لبعض الامراض المعدية ، مثل : الحصبة والنكاف والجدري ، ومن هنا تبرز اهمية التطعيم ضد هذه الامراض .

وتؤثر المشكلات الصحية ونقص التغذية وتأخر النمو الجسمي والعيوب الجسمية في التحصيل الدراسي والتوافق المدرسي ، وتعوق النشاط وفرص التعلم وفرص اللعب ، وتشير الدراسات الى ميل الاطفال الموهوبين عقليا الى التفوق في نموهم الجسمي طولا ووزنا ، وفي سن المشي وفي الصحة العامة ، وكذلك في الدرجات المدرسية ، وفي درجات اختبارات التحصيل .

ويلاحظ ان الاطفال الاضخم والاقوى جسميا بالنسبة لسنهم يكون توافقهم الاجتماعي افضل من رفاقهم الاقل ضخامة وقوة ، والذين لا يستطيعون الاشتراك بنجاح في الالعاب الجماعية ، ولا يفهم من هذا ان الاطفال الاصغر حجما والاقول قوة يكون توافقهم الاجتماعي بالضرورة سيئا ، فكثير منهم ، خاصة الذين يتمتعون بالثقة في النفس يتمتعون بتوافق اجتماعي لا بأس به .

تطبيقات تربوية :

تكوين عادات العناية بالجسم والنظافة

ملاحظة زيادة حجم الجسم او نقصه ، وسرعة نموه او بطئه ، بالنسبة للعمر الزمني ، ومدى توازن النمو الجسمي مع مظاهر النمو الاخرى .

تأمين البيئة والتخلص من العوامل الخطرة فيها ، واتخاذ الاحتياطات الخاصة

بالسلامة وتجنب الحوادث

توفير فرص التعليم والارشاد العلاجي والتربوي والمهني للملائم للمعوقين جسميا ،

بما يتناسب مع حالتهم .

النمو الحركي

يشاهد لدى طفل المدرسة الابتدائية الكثير من النمو الحركى

وتنمو العضلات الكبيرة والعضلات الصغيرة

ويحب الطفل العمل اليدوى ، ويحب تركيب الاشياء وامتلاك ما تقع عليه يداه .

ويشاهد النشاط الزائد وتعلم المهارات الجسمية والحركية اللازمة للالعاب مثل

لعب الكرة واللوان النشاط العادية كالجرى والتسلق والرفس ونط الحبل والتوازن ، كما

فى ركوب الدراجة ذات العجلتين فى حوالى السابعة ، وفى نهاية هذه المرحلة يستطيع

الطفل العوم ويستمر نشاطه حتى يتعب .

وتتهذب الحركة وتختفى الحركات الزائدة غير المطلوبة ، ويزيد التآزر الحركى

بين العينين واليدين ، ويقل التعب وتزداد السرعة والدقة ، ويتبع ذلك نوع من الرضا

الانفعالى بسبب تحصيل هذه المهارة ، فالطفل فى نهاية هذه المرحلة ، يستطيع استخدام

بعض الادوات والالات ويسمح له بذلك .

ويستطيع الطفل ان يعمل الكثير لنفسه ، فهو يحاول دائما ان يلبس ملابسه

بنفسه ويرعى نفسه ويشبع حاجاته بنفسه

ويستطيع الطفل الكتابة ، ويلاحظ ان كتابته تبدأ كبيرة ، ثم يستطيع بعد

ذلك ان يصغر خطه ، ويتأكد تماما تفضيل الطفل لاحدى يديه فى الكتابة .

ويستخدم طين الصلصال فى تشكيل اشكال اكثر دقة من تلك التى كان الطفل

يستطيع تشكيلها فى المرحلة السابقة ، الا انها لا تزال غير دقيقة بصفة عامة .

ويزداد رسم الطفل وضوحا ، فهو يستطيع ان يرسم رجلا ومنزلا وشجرة وما شابه

ذلك ونجده يحب الرسم بالالوان . ومن ثم يمكن استخدام اختبار رسم الرجل فى قياس

الذكاء وكذلك يستخدم اختبار رسم المنزل والشجرة والشخص (H.T.P) – House
tree – person كاختبار شخصية الفروق بين الجنسين

تتميز حركات الذكور بانها شاقة عنيفة كالتسلق والجري ولعب الكرة ، وتكون
حركات الاناث اقل كما وكيفا .

تطبيقات تربوية :

رعاية النمو الحركى وتنمية امكانات النمو الحركى عن طريق التدريب المستمر

تنظيم ممارسة الالعب الجماعية للاطفال الكسولين ثقيلى الحركى

تجنب توقع قيام الطفل بالعمل الدقيق الذى يحتاج الى مهارة الانامل

اعداد الطفل للكتابة بتعويده مسلك القلم والورقة ورسم اى خطوط فى بادئ

الامر ، ثم تعليمه رسم الخطوط المستقيمة الراسية ثم الافقية ، قبل ان يبدا الكتابة ،
ويجب الا نتوقع ان يكتب الطفل خطا صغيرا ، وان يرسم رسما مفصلا فى الصف الاول
الابتدائى .

خطورة اجبار الطفل الايسر على الكتابة باليد اليمنى ، حتى لا يؤدى ذلك الى

اضطراب نفسى عصبى

ان يكون فناء المدرسة واسعا بما يسمح بالحركة والنشاط .

ان تكون مقاعد التلاميذ مصممة بحيث تتيح حرية الحركة الجسمية (كان

تكون المقاعد متحركة)

الا يتضايق المعلم من كثرة حركة الاطفال فى الفصل ، فنشاطهم الحركى

الزائد بحكم مرحلة النمو

استغلال رسوم الاطفال (كلغة غير لفظية) فى التشخيص .

النمو الانفعالى

تتهذب الانفعالات فى هذه المرحلة نسبيا عن ذى قبل . تمهيدا لمرحلة الهدوء

الانفعالى التالية .

مظاهره :

يلاحظ النمو فى سرعة الانتقال من حالة انفعالية الى اخرى نحو الثبات والاستقرار الانفعالى ، الا ان الطفل لا يصل فى هذه المرحلة الى النضج العقلى ، فهو قابل للاستثارة الانفعالية ، وتكون لديه بقية من الغيرة والعناد والتحدى .

ويتعلم الاطفال كيف يشبعون حاجاتهم بطريقة بناءة اكثر من محاولة اشباعها من طريق نوبات الغضب ، كما كان الحال فى المرحلة السابقة .

وتتكون العواطف والعادات الانفعالية ويبدى الطفل الحب ويحاول الحصول عليه بكافة الوسائل ويحب المرح وتحسن علاقاته الإجتماعية والإنفعالية مع الآخرين ويقاوم النقد بينما يميل الى نقد الآخرين ، ويشعر بالمسئولية ويستطيع تقييم سلوكه الشخصى ويعبر الطفل بمظاهر سلوكية منها الضيق والتبرم من مصدر الغيرة

وتلاحظ مخاوف الاطفال بدرجات مختلفة . وتتغير مخاوف الاطفال فى هذه المرحلة فالخوف السابق من الاصوات والاشياء الغريبة والحيوان والظلام وغيرها يقل جدا ، ويكاد يختفى ليحل محله الخوف من المدرسة والعلاقات الاجتماعية وعدم الامن اجتماعيا واقتصاديا . الا ان بعض الاطفال يظل لديهم الخوف المكتسب من الكلاب او

العسكرى

وقد نشاهد نوبات الغضب ، خاصة فى مواقف الاحباط .

العوامل المؤثرة فيه :

تلعب الاسرة والمدرسة دورا فى تعليم السلوك الانفعالى للاطفال ، ويساعد على الثبات والاستقرار الانفعالى عوامل منها :

اتساع دائرة الاتصال بالعالم الخارجى ، مما يؤدى الى توزيع حياة الطفل الانفعالية على مختلف ما يحيط به من موضوعات وافراد وجماعات جديدة فى المدرسة والمجتمع الخارجى .

ميلول الطفل للتنافس والعدوان والعناد ، تجد منفذا فى المنافسة المنظمة وتلقى ضبطا منظما فى المدرسة وتتحول بالتدرج الى صداقات

التنظيم الملحوظ فى علاقات الطفل الاجتماعية فى اطار المعايير الاجتماعية ، التى يتعلمها من خلال علمية التنشئة الاجتماعية .

ضغط الجماعة الجديدة فى المدرسة بصفة خاصة

ملاحظات :

توجد علاقة وطيدة بين الاضطراب الانفعالى والاعراض النفسية الجسمية ، عن طريق تاثير الانفعال فى الجهاز العصبى الذاتى ، الذى يؤثر بدوره فى اجهزة الجسم المختلفة ،

مثل : الجهاز الدورى والجهاز التنفسى والجهاز العصبى والجهاز الغدى والجهاز البولى والتناسلى والجلد .

تطبيقات تربوية :

رعاية النمو الانفعالى وتفهم سلوك الطفل ، واشعاره بالراحة والامن وانه مرغوب فيه ، ليستطيع ان يعبر عن انفعالاته تعبيرا صحيحا ، وفهم الكبار وتسامحهم بالنسبة لسلوك الانفعالى غير الناجح (العادى بالنسبة لمرحلة النمو) ، وضرب المثل السلوكى الحسن لكى يحتذيه الطفل .

علاج مخاوف الاطفال عن طريق ربط الشئ المخيف باشياء متعددة ، حتى يتعود الطفل رؤيته مقترنا بما يحب ويسر لرؤيته وتشجيعه على اللعب مع الاطفال الذين لا يخافون الشئ نفسه الذى يخافه ، وازالة مصادر خوفه ، ومساعدته على تكوين الاتجاهات والمفاهيم السوية ، التى تساعد فى علاج مخاوفه .

تجنب التركيز اكثر من اللازم على اى طارئ سلوكى انفعالى ، ما لم يستدم ويؤثر فى توافق الطفل .

اتاحة فرصة التنفيس والتعبير الانفعالى عن طريق اللعب والموسيقى والرسم والتمثيل ... الخ ، ونحن نعلم ان "التنفيس الانفعالى" يكفى الطفل شر "حبس الانفعال" فى داخله لمدة طويلة ، مما قد يؤدى الى "الانفجار الانفعالى" ونحن نعرف ان التنفيس الانفعالى يزيل التوتر ويفيد فى تعريف الكبار بما يضايق الطفل وب حاجته غير المشبعة ، ومن ثم يمكن مساعدته

الالمام بالمشاعر الكامنة تحت الاستجابات الانفعالية السطحية والسلوك الظاهر

خطورة اتباع النظام الصارم الجامد المتزمت فى التعليم

خطورة مقارنة الطفل باخوته او رفاقه على مسمع منه ، حتى لا يتولد الشعور

بالنقص عند الطفل الاقل مرتبة فى أعين والديه او معلميه

النظر الى الاضطرابات السلوكية على انها اعراض لحاجات غير مشبعة يجب اشباعها ، واحباطات مؤرقة يجب التغلب عليها وصراعات عنيفة ، يجب تعليم الطفل كيف يحلها اولاً باول .

الطفولة المتأخرة Later childhood

(٩ - ١٢ سنة)

المرحلة الابتدائية - الصفوف الثلاثة الاخيرة

يطلق البعض على هذه المرحلة "قبيل المراهقة" ، وهنا يصبح السلوك بصفة عامة اكثر جدية حيث تعتبر مرحلة اعداد للمراهقة ، ونحن نرى ان التغيرات التى تحدث فى هذه المرحلة تعتبر بحق تمهيدا لمرحلة المراهقة .

وتتميز هذه المرحلة بما يلى :

بطء معدل النمو بالنسبة لسرعته فى المرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة

زيادة التمايز بين الجنسين بشكل واضح

تعلم المهارات اللازمة لشئون الحياة وتعلم المعايير الخلقية والقيم ، وتكوين الاتجاهات والاستعداد لتحمل المسؤولية ، وضبط الانفعالات .

وتعتبر هذه المرحلة من وجهة نظر النمو انسب المراحل لعملية التطبيع الاجتماعى الا انه من ناحية البحث العلمى تعتبر هذه المرحلة شبه منسية ، لزيادة الاهتمام بسابقاتها ولاحقاتها من مراحل النمو .

النمو الجسمى

يهتم الطفل فى هذه المرحلة بجسمه ، وينمو مفهوم الجسم Body – concept ، ويؤثر فى نمو الشخصية .

مظاهره :

تتعديل النسب الجسمية وتصبح قريبة الشبه بها عدد الراشد .

وتستطيل الاطراف ، ويزداد النمو العضلى ، وتكون العظام اقوى من ذى قبل .

ويتتابع ظهور الاسنان الدائمة (تظهر فى السنوات من ١٠ - ١٢ ثمانى اضراس امامية اولى تحل محل الاضراس المؤقتة ، وتظهر كذلك اربع انياب تحل محل الانياب المؤقتة)

ويشهد الطول زيادة ٥% فى السنة ، وفى نهاية المرحلة يلاحظ طفرة فى نمو الطول ويشهد الوزن زيادة ١٠% فى السنة .

وتزداد المهارات الجسمية وتعتبر اساس ضروريا لعضوية الجماعة والنشاط الاجتماعى ويقاوم الطفل المرض بدرجة ملحوظة ويتحمل التعب ويكون اكثر مثابرة

الفروق الفردية :

تبدو الفروق الفردية واضحة ، فجميع الاطفال لا ينمون بالطريقة نفسها او بالمعدلات نفسها ، فبعضهم ينمو بدرجة اكبر نسبيا فى الطول ، والبعض الاخر ينمو فى الوزن بما يؤدي الى تنوع الانماط الجسمية العامة مثل (طويل نحيف) او (قصير ممتلئ)

الفروق بين الجنسين :

يكون نصيب الذكور اكثر من الاناث فى النسيج العضلى ، ويكون نصيب الاناث اكثر من الذكور فى الدهن الجسمى ، وتكون الاناث اقوى قليلا من الذكور فى هذه المرحلة فقط .

وتلاحظ زيادة الاناث عن الذكور فى هذه المرحلة فى كل من الطول والوزن ، وتبدأ ظهور الخصائص الجنسية الثانوية لدى الاناث قبل الذكور فى نهاية هذه المرحلة .

تطبيقات تربوية :

الاهتمام بالصحة الجسمية للطفل ، ومراعاة التغذية الكاملة الكافية

أهمية التربية الرياضية

النمو الحركى

يطرده النمو الحركى ، ويلاحظ ان الطفل فى هذه المرحلة لا يكل ولكنه يمل

مظاهره :

هذه المرحلة تعتبر مرحلة النشاط الحركى الواضح ، وتشاهد فيها زيادة واضحة فى القوة والطاقة . فالطفل لا يستطيع ان يظل ساكنا بلا حركة مستمرة . وتكون الحركة اسرع واكثر قوة ، ويستطيع الطفل التحكم فيها بدرجة افضل .

ويلاحظ اللعب مثل الجرى والمطاردة وركوب الدراجة ذات العجلتين والعموم والسباق والالعاب الرياضية المنظمة ، وغير ذلك من الوان النشاط التى تصرف الطاقة المتدفقة لدى الطفل ، والتى تحتاج الى مهارة وشجاعة اكثر من ذى قبل ، واثناء النشاط الحركى المستمر للطفل قد يتعرض لبعض الجروح الطفيفة . ويوضح اجزاء الجسم المعرضة لمثل هذه الجروح (مرتبة الاول اكثر عرضة والاخير اقل عرضة للجروح)

ويميل الطفل الى كل ما هو عملى ، فيبدو وكان "الاطفال عمال صغار" ممتلئون نشاطا وحيوية ومثابرة ويميل الطفل الى العمل ويود ان يشعر انه يصنع شيئا لنفسه .

وينمو التوافق الحركى ، وتزداد الكفاءة والمهارة اليدوية ، اذ يسمح ما بلغته العضلات الدقيقة من نضج للطفل بالقيام بنشاط ، يتطلب استعمال هذه العضلات

مثل التجارة عند الذكور و أعمال التريكو عند الاناث .. وهكذا ويلاحظ ان بعض الاطفال يمكنهم فى نهاية هذه المرحلة التدرب على استعمال بعض الالات الموسيقية .
وتتم السيطرة التامة على الكتابة ، وينتقل الطفل فى الكتابة من الخط النسخ الى الخط الرقعة .

وقد لوحظ ايضا ان زمن الرجوع يكون اسرع فى هذه المرحلة .

الفروق بين الجنسين :

يقوم الذكور باللعب المنظم القوى الذى يحتاج الى مهارة وشجاعة وتعبير عضلى عنيف كالكرة والجري (والعسكر والحرامية) ، وتقوم الاناث باللعب الذى يحتاج الى تنظيم فى الحركات كالرقص والحجلة ونط الحبل .

العوامل المؤثرة فيه :

تؤثر البيئة الثقافية والجغرافية التى يعيش فيها الطفل فى نشاطه الحركى ، فرغم ان النشاط الحركى للطفل فى جميع انحاء العالم متشابه بالمعنى العام ، فهم جميعا يجرون ويقفزون ويتسلقون ويلعبون ، الا ان الاختلافات الثقافية والجغرافية تبرز بعض الاختلافات فى هذا النشاط من ثقافة الى اخرى ، ويظهر هذا بصفة خاصة فى انواع الالعاب والمباريات ، فلعبة الكريكيت فى انجلترا لا يعرفها اطفالنا فى مصر ، والتزحلق على الجليد فى شمال اوربا لا يتيسر لاطفال وسط افريقيا .

ويؤثر المستوى الاجتماعى والاقتصادى ونوع المهنة فى الاسرة فى نوع النشاط الحركى للاطفال ، فاللعبة التى يهتم بها طفل الاسرة الفقيرة تختلف كما وكيفا

عن اللعبة التي تيسر لطفل الاسرة الغنية ، وطفل الاسرة التي بها اهتمامات موسيقية ،
يختلف نشاطه الحركى عن نشاط طفل الاسرة ذات الاهتمامات الميكانيكية ... وهكذا .

ملاحظات :

يحتاج الطفل ان يعرف النشاط الحركى الذى يقوم به ، وهو يريد ان يؤديه
مستقلا بقدر الامكان ، ويستطيع ذلك ويستمتع به ، ولكنه يحتاج الى الارشاد فى حالة
الاخفاق حتى يتحسن ادائه .

تطبيقات تربوية :

إستغلال هذه المرحلة فى التدريب على المهارات الحركية

الاهتمام بالتعليم عن طريقة الممارسة .

تشجيع الاطفال على الحركة التى تتطلب المهارة الحركية

تشجيع الاطفال على تنوع نشاطهم الحركى وتوجيهه الى ما يفيد

التدريب على بعض الالعب الرياضية المنظمة

تشجيع الهوايات مثل الفلاحة واعمال النجارة والبناء ... الخ

تشجيع الطفل اذا ابدى استعدادا للتدريب على آلة موسيقية

التدريب على الحرف المختلفة

تدريب الاطفال على الاعمال المنزلية وخدمة انفسهم .

النمو الانفعالى

تعتبر هذه المرحلة مرحلة هضم ، وتمثل الخبرات الانفعالية السابقة .

مظاهره :

يحاول الطفل التخلص من الطفولة والشعور بأنه قد كبر .

وهذه تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي Emotional Stability

ولذلك يطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة اسم "مرحلة الطفولة الهادئة" .

وينمو الذكاء الانفعالي Emotional Intelligence الذى يتضمن مجموعة

من المهارات ، منها : ضبط الذات ، والحماس ، والثابرة ، والدافعة الذاتية . ويتعلم الطفل

كيف يضبط انفعالاته وكيف يملك نفسه عند الغضب ، وكيف يحل الصراعات ،

وكيف يشارك الآخرين انفعاليا (جون أونيل O,Neil) .

ويلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم إفلات

الانفعالات ، فمثلا إذا غضب الطفل ، فإنه لن يعتدى على مثير الغضب اعتداء ماديا ، بل

يكون عدوانه لفظيا أو فى شكل مقاطعة .

ويتضح الميل للمرح ، وفهم الطفل النكتة ويطرب لها .

وتنمو الاتجاهات الوجدانية .

وتقل مظاهر الثورة الخارجية ، ويتعلم الطفل كيف يتنازل عن حاجته العاجلة ،

التي قد تغضب والديه .

ويكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التمتمة ببعض الألفاظ ، وظهور

تعبيرات الوجه .

ويكون التعبير عن الغيرة بالوشاية والإيقاع بالشخص الذى يغار منه .

ويحاط الطفل ببعض مصادر القلق والصراع ، ويستغرق فى أحلام اليقظة .

وتقل مخاوف الأطفال ، وإن كان الطفل يخاف الظلام والأشباح والصوص .

ملاحظات :

تلعب الأسرة والمدرسة دورا مهما فى تنمية الذكاء الانفعالى .

وتؤثر الضغوط الاجتماعية تأثيرا واضحا فى النمو الانفعالى .

ويلاحظ بعض الأعراض العصبية ، والعادات واللازمات والكذب .

وقد يؤدى الخوف والشعور بتهديد الأمن والشعور بنقص الكفاية الى القلق الذى

يؤثر بدوره تأثيرا سئيا على النمو الفسيولوجى والنمو العقلى والنمو الاجتماعى

للطفل .

تطبيقات تربوية :

تنمية الذكاء الانفعالى ومساعدة الطفل فى السيطرة على انفعالاته وضبطها ،

والتحكم فى نفسه . ويجب أن يقدم الوالدان والمربون قدوة حسنة فى سلوكهم ، المعبر

عن الذكاء الانفعالى حتى يحذو الأولاد حذوهم .

أهمية التوافق الانفعالى ، ومساعدة الطفل فى حل الصراعات أولا بأول بنفسه .

فهم وتقبل مشاعر الطفل نحو نفسه ونحو العالم المحيط به .

أهمية إشباع الحاجات النفسية ، خاصة الحاجة الى الحب والشعور بالأمن

والتقدير والنجاح والانتماء الى جماعة

أهمية الميل نحو العمل وإتاحة الفرص أمام الطفل لقدح ميوله ، حتى يمكن

توجيهها توجيها صحيحا .

أهمية الهوايات وتنميتها .

عالم المراهقة

يعنى مصطلح المراهقه كما يستخدم فى علم النفس مرحله الانتقال من مرحله الطفوله إلى مرحله الرشد والنضج . فالمراهقه مرحله تأهب لمرحلة الرشد وتمتد فى العقد الثانى من حياه الفرد من الثالثه عشر الى التاسعه عشره تقريبا او قبل ذلك بعام او عامين او بعد ذلك بعام او عامين (اى بين ١١ - ٢١ سنه) ولذلك تعرف المراهقه احيانا باسم the teen years ويعرف المراهقون احيانا باسم teen agers

ومن السهل تحديد بدايه المراهقه ولكنه من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك الى ان بدايه المراهقه تتحدد بالبلوغ الجنىسى بينما تتحدد نهايتها بالوصول الى النضج فى مظاهر النمو المختلفه

خصائص مرحله المراهقه :

من أهم خصائص مرحله المراهقة ما يلى :

❖ النمو الواضح المستمر نحو النضج فى كافه مظاهر وجوانب الشخصيه .

❖ التقدم نحو النضج الجسمى (اقصى طول) .

❖ التقدم نحو النضج الجنىسى .

❖ التقدم نحو النضج العلقى حيث يتم تحقق الفرد واقعيا من قدراته وذلك من

خلال الخبرات والمواقف والفرص التى يتوافر فيها الكمثير من المحكات التى تظهر قدراته وتعرفه حدودها فقد نجح وفشل وقيم نفسه وقيمه الاخرون ...وهكذا .

❖ التقدم نحو النضج الانفعالى والاستقلال الانفعالى .

❖ التقدم نحو النضج الاجتماعى والتطبع الاجتماعى واكتساب المعايير

واكتساب المعايير السلوكيه الاجتماعيه والاستقلال الاجتماعى وتحمل المسئوليات

وتكوين علاقات اجتماعية جديدة والقيام بالاختبارات واتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم والمهنة والزواج. ❖ تحمل مسؤوليه توجيه الذات وذلك بتعرف المراهق على قدراته وامكانياته وتمكنه من التفكير واتخاذ القرارات بنفسه لنفسه.

❖ اتخاذ فلسفه فى الحياه ومواجهه نفسه والحياه فى الحاضر والتخطيط للمستقبل .

أهداف مرحله المراهقه

نوع النضج	نمو من	نمو إلى
النضج الجنىسى	الاهتمام باعضاء نفس الجنس خبرات مع رفاق كثيرين الوعد الكامل بالنمو	الاهتمام باعضاء الجنس الاخر اختيار رفيق واحد

قبول النضج الجنسي	الجنسى	
الشعور بالامن وقبول الاخرين له التسامح اجتماعيا التحرر من التقليد المباشر للاقتران	الشعور بعدم التاكيد من قبول الاخرين له الارتباك اجتماعيا التقليد المباشر للافراد	النضج الإجتماعى
ضبط الذات الاعتماد على النفس من اجل الامن الاتجاه نحو الوالدين كاصدقاء	ضوابط الوالدين التام الاعتماد على الوالدين من اجل الامن التوحد مع الوالدين كمثال ونموذج	التخفف من سلطة الأسرة
طلب الدليل قبل القبول الرغبة فى تفسير الحقائق ميل ثابتة وقليلة	قبول الحقيقة على اساس انها صادرة من سلطة او مصدر ثقة الرغبة فى الحقائق اهتمامات وميول جديدة وكثيرة	النضج العقلى
التعبير الانفعالى البناء التفسير الموضوعى للمواقف المثيرات الناضجة للانفعالات عادات مواجهة وحل الصراعات	التعبير الانفعالى غير الناضج التفسير الذاتى للمواقف المخاوف الطفلية والدوافع الطفلية عادات الهروب من الصراعات	النضج الإنفعالى
الاهتمام بالمهن العملية الاهتمام بمهنة واحدة	الاهتمام بالمهن البراقة الاهتمام بمهن كثيرة	إختيار مهنة

التقدير الدقيق لقدرات الفرد مناسبة الميول للقدرات	زيادة او قلة تقدير قدرات الفرد عدم مناسبة الميول للقدرات	
الاهتمام بالالعاب الجماعية المنظمة الاهتمام بنجاح الفريق الاهتمام بمشاهدة الالعاب الاهتمام بهواية او اثنتين الاشتراك فى ندية قليلة	الاهتمام بالالعاب النشطة غير المنظمة الاهتمام بالنجاح الفردى الاشتراك فى الالعاب الاهتمام بهوايات كثيرة الاشتراك فى عديد من الاندية	إستخدام وقت الفراغ
الاهتمام بالمبادئ العامة وفهمها يقوم السلوك على اساس المبادئ الاخلاقية العامة يقوم السلوك على أساس الضمير والواجب	اللامبالاة بخصوص المبادئ العامة يعتمد السلوك على العادات الخاصة المتعلمة يقوم السلوك على أساس تحقيق السرور وتخفيف الالم	فلسفة الحياة
ادراك دقيق نسبيا للذات فكرة جيدة عن ادراك الآخرين للذات توحد الذات مع أهداف ممكنة	ادراك قليل للذات فكرة بسيطة عن ادراك الآخرين للذات توحد الذات مع اهداف شبه مستحيلة	توحد الذات

المراهقه المبكره Early adolescence

(١٢ - ١٣ - ١٤ سنة) المرحلة الاعداديه

فى هذه المرحله يتضائل السلوك الطفلى وتبدا المظاهر الجسميه والفسيوولوجيه والعقليه والانفعاليه والاجتماعيه المميزه للمراهقه فى الظهور ولا شك ان من ابرز مظاهر النمو فى هذه المرحله النمو الجنسى .

النمو الجسمى :

تلاحظ طفره النمو وازدياد سرعته لمدى حوالى ٣ سنوات (١٠ - ١٤) عند الاناث ١٢ - ١٦ عن الذكور) وذلك بعد فتره النمو الهادئ فى المرحله السابقيه على ان النمو يستمر الى حوالى ١٨ سنه عند الاناث والى ٢٠ عند الذكور وتصل اقصى سرعه للنمو الجسمى عن الاناث فى سن ١٢ وعند الذكور ١٤ سنه ويزداد الطول زياده سريعه ويتسع الكتفان ومحيط الارداق ويزداد طول الجذع وطول الساقين مما يؤدى الى زياده الطول والقوه

ويزداد نمو العضلات والقوه العضليه والعظام (عند الاناث بين ١٢ - ١٤ سنه وعند

الذكور بين ١٤ - ١٦ سنه

الفروق الفرديه :

توجد فروق فرديه واسعه فى الابعاد المختلفه للنمو الجسمى فى هذه المرحله

يبرزها ويضخمها طفره النمو الجسمى

الفروق بين الجنسين :

الاناث فيتراكم الدهن فى اماكن معينه ويتزايد نمو النشاط العضلى عند الاناث حتى سن ١٦ بينما تصل القوه العضليه اقصاها عند الذكور فى سن ١٥ سنه تستمر فى الزيادة حتى سن ١٨ سنه وتنمو عظام الحوض عند الفتاه بشكل اوضح منه عند الفتاه تمهيدا لعمله الشاق الذى يعتمد على القوه

وتسبق الفتاه الفتى فى النمو العظمى اذا يبلغ اقصى سرعته بين ١٠.٥ - ١٤ سنه عند الاناث وتصل عظام الفتاه الى اكتمال نضجها حوالى سن ١٧ سنه ويبلغ اقصى سرعته بين ١٣.٥ - ١٤.٥ عند الذكور حيث يلحقون بالاناث فى سن ١٤ ويفوقونهن

وتهتم الفتاه اكثر من الفتى بالمظهر الشخصى من حيث الطول والوزن العام وتسعى دائما لى تبدو (اكثر جمالا وجاذبيه) ولذلك نراها تقضى وقتا طويلا امام المرآه

العوامل المؤثره فيه :

يتاثر النمو الجسمى بعوامل عديده من اهمها المحددات الوراثيه والجنس والتغذيه وافرازات الغدد ويلاحظ ان للغده النخاميه وافرازها هرمونات النمو دورا هاما فى هذا

ملاحظات :

يتميز النمو الجسمى فى هذه المرحله بسرعته الكبيره التى يغلب عليها نقص الانتظام او التناظر فى اجزاء الجسم المختلفه فالانف يبدو كبيرا والوجه غير متناسق والجسم لا يتناسب طولا وعرضا مما يقلق المراهق بخصوص شكله ويفقده الاتزان الحركى ويزيد من حرجه وتعثره وقلقه

ومن الطريف ان النمو الجسمى فى مرحله الطفره هذه لا يسير فى توازن تام مع مظاهر النمو الاخرى فنجد مثلا فتاه تم نموها الجسمى بينما مازال نموها العقلى او

الانفعالي او الاجتماعى لم ينضج بعد ومن ثم قد يخدع الكبار ويتوقعون منها اداء عقليا او سلوكيا انفعاليا او تصرفيا اجتماعيا يتناسب مع نموها الجسمى وندهشون ويسخرون منها عندما يجدون سلوكها فى هذه النواحي مازال غير ناضج بالفعل وقد يحدث العكس تماما فيتأخر النضج الجسمى قليلا عن النضج العقلى او الانفعالى او الاجتماعى فيعامل الكبار الفتاه على انها مازالت بعد طفله وهذه وذلك يؤثر تأثيراً سيئاً على النمو النفسى فى هذه المرحلة ولا شك ان ظهور بثور الشباب او ما يسمى حب الشباب والبشره الدهنيه عند بعض المراهقين من أهم ما يشغل بالهم ويسبب لهم متاعب نفسيه ومن انواع بثور الشباب النوع ذو النقط وهو الذى تكثر فيه البثور ذوات الرؤوس السوداء والنوع الحبيبي والنوع البثورى والنوع العقدى والنوع الحويصلى وبه اكياس والنوع الضامر وبه ندب منخسفه وتظهر بثور الشباب نتيجة للنشاط العام الزائد للغدد مع البلوغ بما فى ذلك الغدد الدهنيه فى الجلد وخاصة فى الوجه وعلى الذراعين ومع تراكم افرازات هذه الغدد تملأ مسام الجلد وتسدها وتكون البثور ومن الاسباب التى تهئ الفرصه لظهور بثور الشباب البشره الدهنيه واهمال غسل الوجه ونظافته وعدم التمتع بالشمس والهواء والافراط فى تناول المواد النشويه الدهنيه واضطراب الهضم واضطراب الغدد الصماء ونقص فيتامين (أ)

وينصح علماء النفس بتجنب القلق او الخجل من مواجهه الناس حيث ان ما يؤثر فى الاخرين هو الشخصيه وليس الشكل وينصح الاطباء بغسل الوجه عدده مرات يومياً بالماء الدافئ والصابون الطبى والمثابره على الرياضه والتمتع بالشمس والهواء وعدم عصر البثور الموجود بالوجه حيث ان ذلك يلهبها اكثر والاقلاع من تناول المواد النشويه والدهنيه وتجنب سوء الهضم ومعالجه الامساك ونقص الفيتامينات وتعطى بعض الهرمونات او المضادات الحيويه تحت الاشراف الطبى

ويجب ان يطمئن الشباب الى ان هذه البثور شيء طبيعي فى هذه المرحله فقليلًا ما يستمر وجودها بعد سن السابعة عشره او الثامنه عشره ويلاحظ ان البعض المراهقين لا يظهر لديهم بثور الشباب مطلقًا بينما يستمر لدى البعض حتى مرحله الرشد وعندما يحل البلوغ يلاحظ تغير على الحاله الصحيه للمراهق سببه سرعه النمو وما يصاحبه من تغيرات داخلية فقد يصاب بالانيميا ويشعر بالاجهاد ونقص الطاقه والميل الى التراخى ونقص الرغبه فى العمل وقد يظهر فقدان الشهيه فى بعض الحالات وقد تلاحظ الالم المعده عند الاناث وتشاهد العصبية والقلق والصداع عند بعض المراهقين وقد يكون المرض حيله دفاعيه للهروب من المسؤوليات وقد يكون سببه عدم الاستقرار والقلق الناجم عن الفشل فى الحياه والعاطفيه وكثره النزاع العائلى وسوء التوافق فى المدرسه

تطبيقات تربويه :

- اعداد المراهقين للنضج الجسمى والتغيرات الجسيمه التى تطرا فى هذه المرحله : معناها والفروق الفرديه فيها وتقبلها والتوافق معها الخ واعداد البرامج التربويه المخططه الخاصه بذلك
- تجنب المقارنه بين الافراد فالفروق الفرديه فى معدلات النمو تلعب دورا هاما هنا
- مراعاة الفروق بين الجنسين بصفه عامه
- الاهتمام بالتربيه الصحيه والقضاء على الاميه الصحيه والعنايه بالطب الوقائى وزياده الرعايه الصحيه والاهتمام بالتغذيه والعادات الصحيه الخاصه

بالنوم والراحة لمواجهة النمو الجسمى السريع والتزام الجانب العلاجى الصحى
لبثور الشباب عن طريق الغذاء الصحى والنظافه والتمرينات الرياضيه

النمو الحركى

يرتبط النمو الحركى فى هذه المرحله بشكل واضح بالنمو الجسمى والنمو

الاجتماعى

مظاهره :

تنمية القدره والقوه الحركيه بصفه عامه

ويلاحظ الميل نحو الخمول والكسل والتراخى

ويتكون حركات المراهق غير الدقيقه ولذلك يطلق على هذه المرحله (سن

الارتباك)

فقد يكثر تعثر المراهق واصطدامه بالاثاث وسقوط الاشياء من يديه وشعوره

بالحرج والسبب هو طفره النمو فى المراهقه التى تجعل النمو الجسمى يتصف بنقص

الاتساق واختلاف ابعاد الجسم وضروره تعلم حسن الاستخدام اعضاء الجسم بابعادها

الجديده يضاف الى هذا بعض العوامل الاجتماعيه والنفسيه حيث تؤدى التغيرات

الجسميه الواضحه والخصائص الجنسيه الثانويه الى شعور المراهق بذاته وتغير صورته

الجسم لديه وتوقع الكبار تحمله المسؤوليات الاجتماعيه العديده مما يزيد من الارتباك

ويزداد طول وارتفاع القفز

وقد وجد فى بعض البحوث ان المراهقين الاكبر سنا والاطول والاقل وزنا يكونون

اقوى واكفا فى النشاط الحركى من رفاقهم الاصغر سنا والاقصر والاخف وزنا

ملاحظات :

يرتبط النمو الحركى بالنمو الاجتماعى . فمن المهم بالنسبه للمراهق ان يشارك بمهاره فى اوجه نشاط الجماعه ويتطلب ذلك اتقان المهارات الحركيه اللازمه للقيام بهذا النشاط واذا لم يتحقق ذلك فقد يميل المراهق الى الانسحاب والانعزال

تطبيقات تربويه :

تنميه المهارات الحركيه والاهتمام بالتربيه الرياضيه وتشجيع ممارسه الالعاب الرياضيه التى تناسب معدل نمو وشخصيه وميول المراهق وتؤدى الى تكوين العادات الجسيمه الحركيه الصحيحه والنجاح فى المشاركه الاجتماعيه

عمل حساب الفروق بين الجنسين فى النشاط الحركى حسب ميول كل من الجنسين والتوقعات الاجتماعيه لنوعيه مثل هذا النشاط فان اوجه النشاط التى تضم كلا من الجنسين يجب ان تكون بسيطه

النمو الانفعالى :

تتعدد مظاهر النمو الانفعالى فى هذه المرحله وتتضح فيها الفروق بين الافراد وبين الجنسين

مظاهره :

- تتصف الانفعالات فى هذه المرحله بانها انفعالات عنيفه منطلقه متهوره لا تتناسب مع مثيراتها وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا فى المظاهر الخاجيه لها
- وتلاحظ السيوله الانفعاليه وعدم الثبات الانفعالى

- ويظهر التذبذب الانفعالي فى سطحه الانفعال وفى قلب سلوك المراهق بين سلوك الاطفال وتصرفات الكبار
- وقد يلاحظ التناقص الانفعالي وثنائيه المشاعر نحو نفس الشخص او الشئ او الموقف كما يحدث حين يتذبذب الانفعال بين الحب والكره والشجاعه والخوف الخ وحين يتذبذب المراهق بين الانسراح والاكتئاب وبين التدين والالحاد وبين الانعزاليه والاجتماعيه وبين الحماس واللامبالاه
- ويلاحظ السعى نحو تحقيق الاستقلال الانفعالي او الفطام النفسى عن الوالدين وغيرهم من الكبار وتكوين شخصيته المستقله
- وقد يلاحظ الخجل والميول الانطوائيه والتمركز حول الذات نتيجته للتغيرات الجسيمة المفاجئه
- وقد يلاحظ الشعور بالذنب والخطيئه نتيجته المشاعر الجديده خاصه ما يتعلق منها بالجنس
- وقد يلاحظ التردد نتيجته نقص الثقه بالنفس فى بدايه هذه المرحله
- ويكون الخيال خصبا وتكشف دراسه خيال المراهق عن الكثير من جوانب حياته الانفعاليه وفى عالم الخيال يتخطى المراهق حدود الزمان والمكان وحتى حدود قدراته الى اماكن وخبرات لا يستطيع المرور بها فى واقع حياته بدون ان يكون هناك لحما ودما وفى الخيال يحل مشكلاته ويحقق رغباته ما لم يتحقق منها فى الماضى وما يفشل فى تحقيقه فى الحاضر وما يتمنى تحقيقه فى المستقبل ويفد الخيال المراهق اذ يساعد فى تقييم جهوده الحاليه فى ابعاد اكثر ومدى ارحب وان يرى منظرا بانورااما للحياه يربط فيه الماضى بالحاضر بالمستقبل فاذا كان يتقدم ولكنه يجد صعوبه فى سعيه الحثيث نحو الاستقلال فانه يستطيع ان يتخيل اليوم الذى يكسب فيه رزقه ويتخذ قراراته ويتمتع بحريته ويساعد

الخيال المراهق كذلك فى قيامه بدوره الاجتماعى فى المستقبل فهو يستطيع ان يتخيل دوره كطبيب او كمدرس او كضابط فى شكل واقعى او درامى وهذا نوع من التفكير يطلق عليه التفكير التخيلى ويفيد التخيل ايضا فى حل المشكلات الحاضره فتخيل افضل الظروف واسواها فاذا لم يكن قد استعد استعدادا كافيا لامتحان ويخشى الرسوب وراودته نفسه ان يحاول الغش فانه يتخيل اسوا الظروف وهى ان يضبط فيقدم الى مجلس تاديب ويحرم من الماده او يفصل من معنده الدراسى ويضيع مستقبله فيعدله عن هذه الفكره ويركز على استيعاب الماده بقدر امكانه فينجح والخطوره فى ان يستغرق المراهق اكثر من اللازم فى خيالاته حتى لينفصل عنه هذا وتفيد الطرق الاسقاطيه فدراسه الخيالات فى المراهقه ومن امثله ذلك ما قام به بيرسيفال سيموندر الذى استخدم اختبارا اسقاطيا يتكون من ٤٢ صوره قدمها للمراهقين كاختيار لتخلل الابتكارى طالبا حكايه قصص عنها وقد تمكن سيموندر من الحصول على المعلومات والموضوعات عن الجنس والكبت والعدوان والقلق والهرب والغيره ومشاعر الذنب والاحلام والضمير والعلاقات الاسريه والعقاب والمدرسه وجماعه الرفاق والغرباء وظروف العمل والتعليم الخ

- يستغرق المراهق فى حلم اليقظه وينتابه القلق النفسى احيانا وفى احلام اليقظه ينتقل المراهق من عالم الواقع الى عالم غير واقى فهى بذلك خليط من الواقع والخيال ويندر فى المراهقه من لا تنتابه احلام اليقظه يبنى فيها قصورا من الخيال وينفذ اوجه نشاطه الخيالى حيث يحتل دائما دور البطل ويشعر باهميته ويحقق لنفسه الامن ويحقق فيها الرغبات والحاجات غير المشبعه تحت الضغوط الاجتماعيه والقصور الذاتى فى الامكانيات ويجد فيها مهربا من

المواقف التي لا يستريح اليها ودرعا لحمايه نفسه من تهديد التناقضات الكثيره فى العالم من حوله ومعروف ان احلام اليقظه اذا كانت فى شكل غير مبالغ فيه وغيره مستمره ولا تؤثر على حياه المراهق وسلوكه العام فانها تكون عاديه بل انها تقوم بوظيفه التنفيس الانفعالى وتحقيق الامانى بل وتحقيق المستحيلات فى الحياه الواقعيه وفى حلم اليقظه يستطيع المراهق ان يصل الى فتاه احلامه ويغزو قلبها وتستطيع الفتاه اى تحب فتاهها المثالى وفى حلم اليقظه ايضا يستطيع المراهق ان يعبر عن الدافع الجنسي وفيه يستطيع ان يقتل عدوه اما اذا زادت عن الحد فان المراهق يتعود الهرب من مواجهه مطالب المواقف فى الحياه الواقعيه واذا استغرق فيها المراهق يشكل واضح فانها تنبئ عن اضطراب فى الشخصيه وعن سوء التوافق النفسى .



- اما عن الاحلام فى المراهقه فان المراهق هو بطل الحلم دائما ومؤلف الحلم ومخرجه وممثله ان الحلم ينتج عن استمرار نشاط المخ اثناء النوم كاستمرار مسترخ لنشاطه اثناء اليقظه ويتم هذا اثناء ما يسمى النوم الحالم بخلاف النوم العادى المستغرقى والنوم الحالم هى الكلام والمشى والقفزات والتقلبات والاختلاجات العضليه ومهما كانت ومهما اختلفت نظريتها الحلم ومحاولات تفسيره على طريقه سيجموند فرويد او غيره ومحاولات دراسته على الطريقه رسام المخ الكهربائى فليس هنا مجال مناقشه ذلك ولكننا نؤكد ان احلام المراهق لها جذورها فى ماضيه وهى تصور حاضره وتحاول تحقيق اماله المستقبلية وقد يكون موضوع الحلم تحقيق رغبته او تنفيس انفعاله مكبوت

تطبيقات تربويه :

- الالتفات إلى ظهور أى مشكله انفعاليه عند المراهق والمبادره بحلها وعلاج الحاله قبل ان تستفحل
- العمل على التخلص من التناقض الانفعالى والاستغراق الزائد فى احلام اليقظه
- مساعده المراهق فى تحقيق الاستقلال الانفعالى والفظام النفسى

المراهقه الوسطى :

(١٥ - ١٦ - ١٧ سنة) " المرحله الثانويه "

ويؤدى الانتقال من المرحله الاعداديه الى المرحله الثانويه إلى اطراد الشعور بالنضج والاستقلال.

والمراهقه الوسطى هى قلب مرحله المراهقة ، وفيها تتضح كل المظاهر المميزه لمرحله المراهقة بصفه عامه .

النمو الجسمى :

يعلق المراهقون والمراهقات فى هذه المرحله اهميه كبيره على النمو الجسمى ، ويتضح الاهتمام بالمظهر الجسمى والصحه الجسميه .

مظاهره:

- تتباطأ سرعه النمو الجسمى نسبياً عن المرحله السابقه ويزداد الطول عن كل من الجنسين .
- ويزداد الوزن عند كل من الجنسين .
- وتزداد الحواس دقه وإرهافاً كاللمس والتذوق والسمع .

- وتتحسن حالته الصحية للمراهق .

الفروق الفردية :

- يختلف المراهقون كثيرا فى الطول والوزن بصفة عامه فى هذه المرحله .

الفروق بين الجنسين :

- يزداد الطول بدرجة أوضح عند الذكور حيث يلحقون بالاناث ويسبقونهن ، -
-وتصل الاناث لاقصى طول فى نهايه هذه المرحله ، بينما تستمر زياده الطول
عند الذكور حتى سن ١٧ - ١٩ سنة .
- ويزداد الوزن بدرجة اوضح عند الذكور منه عند الاناث حيث يلحقون بهن
ويسبقونهن ويتفوق الذكور على الاناث فى القوى الجسميه .

ملاحظات :

- يعلق المراهق اهمية كبيرة على جسمه النامى . ويزداد اهمية مفهوم الجسم .
body concept او الذات الجسميه physical self (ويعتبر عنصرا هاما
فى مفهوم الذات) حيث ينظر المراهق الى جسمه كرمز للذات . و يلاحظ هنا
شدة اهتمام المراهق بجسمه و الحساسيه الشديده للنقد فيما يتعلق بالتغيرات
الجسميه الملحوظة السريعه المتعدده الجوانب . و يكون المراهق صورة ذهنيه
للجسم body image (الطول و الوزن و نسب الجسم الخ) .
- و هذه الصورة تتغير بطبيعه الحال مع التغيرات التى طرات على الجسم ، و
تتطلب نوعا من التوافق و تكوين مفهوم موجب عن الجسم النامى . و يسهم
الاخرون فى نمو مفهوم الجسم عند المراهق ، و يهتم المراهق كثيرا بتعليقاتهم
خاصة تلك التى يسمعها من رفاق السن و من افراد الجنس الاخر . و تؤثر

تعليقات مثل (التخين) او (ابو طويلة) ... الخ على مفهوم الجسم لدى المراهق .

- وقد وجد ان السمنة تعتبر عاملا مؤثرا فى مفهوم الجسم و مفهوم الذات و السلوك الاجتماعى لدى المراهق . ووجد كذلك فى حالة التخلص من السمنة يتغير مفهوم الجسم و مفهوم الذات و السلوك الاجتماعى الى احسن (براون) و هكذا تنعكس اهمية مفهوم الجسم فى الوظيفة الاجتماعية و التفاعل الاجتماعى لدى المراهق .

- وقد تناولت عدة دراسات مفهوم الجسم و اهتمت بالاضطرابات او التشويه الذى يتعرض له هذا المفهوم ، و ركزت على استكشاف درجة ايضاح و تفصيل مفهوم الجسم ، اى الى اى حد يخبر الفرد جسمه على انه ذو حدود واضحة محدودة ذو اجزاء فى داخل هذه الحدود تتميز بانها مفضلة و مميزة و لكنها فى نفس الوقت تتكامل فى بناء واحد محدد (كارين ماكوفر) و قد استخدمت الطرق الاسقاطية لقياس مفهوم الجسم .

- ومن الطرق المستخدمة رسم الانسان الذى يظهر طبيعة مفهوم الجسم الاشعورى ، و هذا يمدنا بمعلومات هامة عن بعض جوانب مفهوم الذات مثل اسقاط صورة الذات المثالية و اسقاط صورة مفهوم الاخرين فى البيئة ... الخ ..

- ويؤدى النمو الجسمى (وما يصاحبه من النمو الجسمى) الى الاهتمام بالجنس الاخر . و يهتم المراهق بمظهره الجسمى و صحته الجسمية و قوة عضلاته و مهاراته الحركية . و يعلم المراهق ان نمو الجسم السوى و قوة جسمه و مهارته الحركية و مظهره الخارجى العام له اهميته فى التوافق الاجتماعى و شعبيته الاجتماعية خاصة مع اعضاء الجسم الاخر . و اذا لاحظ المراهق اى انحراف فى مظهره الشخصى عن المتوسط (الواقعى او المتخيل) فانه يبذل قصارى جهده

لتصحيح الوضع ، واذا اخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك الى الانطواء و الانسحاب من النشاط الاجتماعى خشية التعرض للتعليقات او الشعور بالنقص

تطبيقات تربوية:

- تجنب التركيز على النمو العقلى على حساب النمو الجسمى .
- العمل على استثمار طاقه المراهقين فى اوجه النشاط الرياضى والكشفى والصحى والثقافى والفنى والعلمى والاجتماعى داخل وخارج المدرسة . وتولى الدولة ذلك عنايه كبيره لانشاء الانديه وبيوت الشباب واقامه المعسكرات لهم .
- العمل على نشر الثقافه الصحيه بين المراهقين وتنميه اهتمام المراهق بالتعرف على نواحى الضعف عنده وان يساعد نفسه مسترشدا بالخبراء والمختصين ، مع الاهتمام بوضع وتنفيذ برامج لتحسين النمو الجسمى فى المدارس الثانويه تنفيذنا لمبدا (العقل السليم فى الجسم السليم) .
- الحرص التام بالنسبه لنمو مفهوم الجسم ومفهوم الذات الموجب بوضع عامه .

النمو الحركى :

تتميز هذه المرحلة باتقان المهارات الحركية

مظاهره :

- تصبح حركات المراهق اكثر توافقا و انسجاما ، ويزداد نشاطه وقوته .

- ويزداد اتقان المهارات الحركية مثل العزف على الآلات الموسيقية و الكتابة على الآلة الكاتبة و الألعاب الرياضية .
- وتزداد سرعة زمن الرجوع reaction time و هو الزمن الذى يمضى بين مثير و بين الاستجابة لهذا المثير

الفروق بين الجنسين :

يلحق الذكور بالاناث من حيث القوة و المهارات الحركية و يسبقونهن و يتفوقون عليهن ، و يظا الحال كذلك بعد ذلك.

العوامل المؤثرة فيه :

يتاثر النمو الحركى تاثرا سيئا فى حالة وجود اعاقاة جسمية او اعاقاة حسية .

ملاحظات:

يلاحظ ان نقص الرغبة و نقص القدرة على المشاركة فى برامج التربية الرياضية ترتبط بسمات مثل الخجل و الحساسية و عدم تحمل الاحباط او الهزيمة .

تطبيقات تربوية:

- تشجيع و رعاية النمو الحركى المتزايد عن طريق النشاط الرياضى ، و الاستفادة من برامج التربية الرياضية فى مساعدة المراهقين المنطويين مما يزيد فى تقبلهم الاجتماعى و تحسين اتجاههم نحو انفسهم و نحو الاخرين

- العناية بالمراهقين الذين يجدون انفسهم بعيدا عن النشاط الحركى بسبب الاعاقة الجسمية ، و اشراكهم فى اوجه نشاط حركى يناسب اعاقاتهم ، و تنمية مهارات اخرى يجيدونها حتى لا نضيف الى الاعاقة الجسمية اضطرابات اجتماعية .
- تجنب دفع المراهقين غير المتكافئين فى النمو الجسمى و الحركى الى التنافس رياضيا تجنباً للمشكلات النفسية .

النمو الانفعالى

يكاد النمو الانفعالى فى هذه المرحلة يؤثر فى سائر مظاهر النمو و فى كل جوانب الشخصية .

مظاهره :

- تظل الانفعالات قوية يلونها الحماس .
- وتتطور مشاعر الحب بحيث يتضح الميل نحو الجنس الاخر ، و يميل المراهق الى التركيز على عدد محدود من افراد الجنس الاخر ثم على واحد فقط .
- ويخبر المراهق الفرح و السرور عندما يشعر بالقبول و التوافق الاجتماعى و عندما يشبع حاجته الى الحب و المحبة . و من اهم ما يجلب الفرح و السرور فى المراهقة النجاح الدراسى و التوافق الانفعالى بصفة عامة ، و قضاء وقت الفراغ بطريقة بناءة بعيدة عن الملل و الحياة الرتيبة .
- وتلاحظ الحساسيه الانفعاليه حيث لا يستطيع المراهق غالباً التحكم فى مظاهر الخارجيه لحالته الانفعاليه ويرجع ذلك الى عدم تحقيق التوافق مع البيئه المحيطه به ممثله فى الاسرة والمدرسة والمجتمع حيث يدرك المراهق ان

- طريقه معاملته الاخرين له لا تتناسب مع ما وصل اليه من نضج ما طرأ عليه من تغيير ، فيفسر مساعدة الاخرين له على انها تدخل فى شئونه وتقليل من شأنه .
- وترجع الحساسيه الانفعاليه ايضا الى عجز المراهق المالى الذى يقف دون تحقيق رغباته ، وعدم الاشباع الجنى وتوقع الكبار سلوكا ناضجا منه وهو لم ينضج بعد .
- وتظل ثنائيه المشاعر او التناقض الوجدانى ambivalence فى هذه المرحله . وقد يصل الحال بالمراهق الى ان ان يشعر بالتمزق بين الاعجاب والكرهيه وبين الانجذاب والنفور بالنسبه لنفس الشىء او الموقف . وترتبط ثنائيه المشاعر والتناقض الوجدانى بنقص التناسق وكسور التكامل بين دوافع المراهق النفسيه . ويصدق هذا بصفه خاصه فى الدافع الجنى .
- ويتعرض بعض المراهقين لحالات من الاكتئاب واليأس والقنوط والانطواء والحزن والالام النفسيه نتيجة ما يلاقونه من احباط وما يعانونه من صراع بين الدوافع وبين تقاليد المجتمع ومعاييره ، والصراع الناتج عن اعتداد المراهق بنفسه وبين خضوعه للمجتمع الخارجى . ونحن نعلم انه اذا حاق الاحباط والصراع بمراهق لديه اتجاه او ميل عصابى فانه قد يودى الى القلق والسلوك القسرى والسلوك العصابى بصفه عامه ، والى تفكك الشخصيه او اضطراب عقلى مثل الفصام المبكر .
- ويزداد شعور المراهق بذاته ، وتلاحظ مشاعر الغضب والثوره والتمرض نحو مصادر السلطه فى الاسره والمدرسه والمجتمع خاصه تلك التى تحول بين المراهق وبين تطلعه الى تحرر والاستقلال . ومعروف ان الغضب من اهم اعراض الحساسيه الانفعاليه . واهم مثيرات الغضب هنا شعور المراهق بالظلم والحرمان واساءه استغلاله وشعوره ان الاخرين لا يفهمونه او قسوه الضغوط الاجتماعيه

عليه ، او كثره المضايقات التى يتعرض لها ومراقبه سلوكه وعدم تمكنه من تحقيق الاستقلال المنشود وجرح شعوره وكرامته ، وكثره الفشل والاحباط الذى يعتبر من اخطر الاسباب النفسه لاضطراب السلوك .

- ويستجيب المراهق للغضب ويعبر عن غضبه تعبيرا مباشرا فى شكل مظاهر حركيه متباينه نائرة كالعدوان بالضرب والهجوم ، ومظاهر لفظيه كالصياح والوعيد والتهديد والشتائم ، ومظاهر تعبيريه فيبدو عبوسا مقطب الجبين متجهم الوجه ، وقد يتجه بغضبه نحو نفسه فيلومها لوما شديدا .

- وقد يخشى المراهق عواقب التعبير عن غضبه تعبيرا غير مباشر عن طريق الخيال والاحم اليقظه والعدوان المبدول الموجة الى غير مثير الغضب .

- ويلاحظ ايضا الخوف فى بعض المواقف عندما يتعرض المراهق للخطر حيث يستجيب المراهق للخوف ومواقف الخوف ذات الطبيعه الاجتماعيه والتى يدرك انها تهدد مكانته الاجتماعيه . وتوضح ردود افعاله درجه من الاحتيال ، ولكنه قد يعود الى مستويات الطفوله اذا ما تعرض للضغط . وقد يعبر المراهق عن الخوف فيؤتعد او يستنجد او يجرى او يهاجم او يخفى خوفه فى ثوب من الهدوء . ومن اهم موضوعات الخوف المخاوف المدرسيه مثل الخوف من الامتحانات والفشل ، والمخاوف الصحيه مثل الخوف من الاصابات والحوادث والمرض والموت و المخاوف الاسريه مثل الخوف من تفكك الاسره ، والمخاوف الاقصاديه مثل الخوف من الفقر والبطاله ، والمخاوف الخلوقيه مقل الخوف من التردى فى الخطأ والاثم ، والمخاوف الاجتماعيه مثل الخوف من فقد المكانة الاجتماعيه والرفض الاجتماعى وسوء التوافق الاجتماعى ، والمخاوف الجنسيه مثل الخوف من الخضوع للدوافع الجنسيه وسوء التوافق الجنسى .

- وتعدد طرق التعبير عن الانفعالية الشديدة لدى المراهقين ، ومن هذه الطرق : العادات العصبية ، والانفجارات الانفعالية ، والعراك ، والحييل الهروبية ، وتقلب المزاج ، اضطراب الشهية .

الفروق بين الجنسين:

- تكوم الاناث اكثر من الذكور اندماجا فى الخيال و الهرب الى عالم الخيال و احلام اليقظه كمخرج من القلق.
- ويميل الذكور اكثر من الاناث الى تغطية مشاعر القلق بسلوك خارجى مثل العنف و يكونون اكثر رغبة من الاناث فى معرفة كيفية ضبط الغضب و العدوان.

ملاحظات:

- يتأثر النمو الانفعالى فى باقى مظاهر النمو و كل جوانب شخصية المراهق . و نحن نعرف ان الانفعالات تؤثر فى الحالة العقلية للفرد ، فتقلب المشاعر التى تلون تفكير الشخص و تحدد سلوكه.
- كذلك فان الانفعالات ترتبط بالحالة الفسيولوجية للفرد فيسير الجسم بطريقة (الطوارئ الحربية) فكل مصادره تتركز حول اوجه النشاط اللازمة للبقاء . و من التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعال : زيادة افراز الكبد مما يساعد فى الحركة العضلية و زيادة التنفس لزيادة سرعة دقات القلب لتوزيع السكر على اجزاء الجسم بسرعة ، و زيادة التنفس لزيادة الاكسجين و تمدد

الاعوية الدموية المغذية للعضلات الارادية لتوصل كميات اكبر من الدم حيث الحاجة ماسة اليه ، وانقباض الاعوية المغذية للعضلات الارادية لتوفير كميات الدم حيث الحاجة اليه قليلة وزيادة كرات الدم الحمراء من الطحال لتحمل كميات اكبر من الاكسجين ، وبطء حركات الهضم لتوفير الطاقة حيث الحاجة اليها قليلة لمدة الطارئ ، وتوتر العضلات الارادية واعدادها للعمل ، و زيادة افراز الادرينالين من الغدة الكظرية لزيادة عمل العضلات .

- ويلجا المراهق الى حالة دفاع عن الذات لعله يحقق توازنا مؤقتا بين القوى الداخليه و الضغظ الخارجيه . و من حالة دفاع التي يلجا اليها المراهق : الحيل الانسحابية مثل التبرير و الانكار و النقوص و النسيان و الكبت ، و الحيل العدوانية مثل العدوان و الاسقاط .

تطبيقات تربويه :

- تربية الانفعالات و ترويضها من اجل تحقيق التوافق الانفعالي و ذلك عن طريق تنمية الثقة فى النفس و التغلب على المخاوف و تحقيق مرونة الاستجابات الانفعالية و ضبط الانفعالات .
- العمل على التخلص من الحساسية الانفعالية و شعور المراهق بذاته و تعزيز ثقته فى ذاته و اشعاره انه مثل الاخرين .
- الاهتمام بقياس المستوى الانفعالي الذى يصل اليه المراهق فى نموه حتى يكمن معرفة عمره الانفعالي حتى نعامله على اساسه و نسترشد به فى توجيهه .
- العمل على شغل وقت الفراغ بالمفيد من الاعمال و الهوايات .
- مساعدة المراهق فى تحديد فلسفة ناجحة فى الحياة .

المراهقه المتأخرة :

(١٨ - ١٩ - ٢٠ - ٢١ سنة)

هذه هى مرحله التعليم العالى وهى المرحله التى تسبق مباشره تحمل مسؤوليه

حياه الرشد

ويطلق البعض على هذه المرحله بالذات اسم (مرحله الشباب) وهذه هى مرحله

اتخاذ القرارات حيث يتخذ فيها اهم قراراتين فى حياه الفرد وهما اختيار المهنة واختيار الزوج

ومع بدايه هذه المرحله يتخرج عدد كبير من المراهقين من المدارس الثانويه العامه

والفنيه ويكتفى عدد كبير منهم باتمام المرحله الثانويه والحصول على الشهاده

المتوسطه او يضطرون الى ذلك او ينضمون الى القوى العامله فى المجتمع ويعتبر عدم

اكمال التعليم العالى بالنسبه للكثيرين من اكبر المشكلات فى المراهقه سواء مباشره او

فى المستقبل ويتزايد عدد المراهقين الذى يتابعون التعليم العالى ويطلب ذلك زياده فى

اعضاء هيئه التدريس بالجامعه والمعاهد العليا

النمو الحركى :

- يتم فى هذه المرحله نضج مظاهر النمو الحركى
- يقربُ النشاط الحركى إلى الاستقرار والرزانه والتأزر التام
- وتزداد المهارات الحسيه الحركيه بصفه عامه

تطبيقات تربويه :

- توجيه المراهقين الى الاهتمام بالنشاط الرياضى ولو رياضه المشى
- الاهتمام بعادات الحركه الصحيه الصحيحه

النمو الانفعالي

تتضح فى هذه المرحله تظاهر التطور نحو النضج الانفعالى

مظاهره :

- يتجه المراهق بسرعه نحو الثبات الانفعالى
- يلاحظ النزوع نحو المثاليه وتمجيد الابطال والشغف بهم .
- وتتلور بعض العواطف الشخصيه مثل الاعتداء بالنفس والعنايه بالمظهر وطريقه الكلام وتتكون عواطف نحو الجماليات مثل حب الطبيعه
- وقد يقع المراهق فى الحب ويعتبر الوقوع فى الحب مركبا من عده دوافع وانفعالات وقد يتضمن هنا اعلى نشوه واعمق الم وقد يتضمن التسامح والغضب والبهجه والخوف وقد يجلب السعاده وقد يجرب العذاب والى جانب هذا وذاك فان الحب المتبادل يجعل كلا من الطرفين يسعى الى الاخر ويسعد بصحبته ويطيل النظر فى صورته ويقرا خطاباته مرات ومرات ويعتز بهداياه
- كذلك فان الحب يجعل المراهق يشعر بقيمته حين يقدره الطرف الاخر ويحرص على حبه والحب الحقيقى يجعل المحب لا يرى عيوب حبيبه ويتغاضى عن عاداته السيئه ونقاط ضعفه وعن اغراض نقص نضجه الانفعالى ولا شك ان الوقوع فى الحب فى المراهقه له محاسنه وله مساؤه فمن ناحيه محاسنه يلاحظ انه يعنى تحقيق الذات وهو يعنى الصداقه فى اجلى صورها وتبادل المشاعر وتقاسم المسؤوليات والاسرار والاحلاص الانفعالى المتبادل وقبول المحبوب كما هو ومن ناحيه مساؤه فانه قد يكون غير متبادل او من طرف واحد فيسبب الشقاء والعذاب وقد يكون عرضا من اعراض اضطراب الشخصيه او وسيله للهروب من مشكله شخصيه وقد يساء فيه استغلال الطرف الاخر او التغريبه وقد يكون الحب متعددا متنقلا غير مستقر او مؤقتا او ملونا بالجنس فقط

وعلى العموم يلاحظ انه مع النمو يرى الراهق فى الطرف الاخر صفات ادق
وابعد من مجرد الجمال او القوه او الرشاقه الخ ولكنه يبحث بعد ذلك عن
الشخصيه والاخلاق واتدين والخ

- ومن مظاهر التطور نحو النضج الانفعالى فى هذه المرحله ما يلى :
- القدره على المشاركه الانفعاليه
- القدره على الاخذ والعطاء
- زياده الولاء
- زياده الميل الى الرفاه والرحمه
- اعاده النظر فى الامال والمطامح
- تحقيق الامن الانفعالى
- ويتم الوصول فى نهايه هذه المرحله الى النضج الانفعالى

ملاحظات :

من الحاجات هنا الحاجه الى النضج الانفعالى ويلخص ستاتون ديناميات تحقيق
النضج الانفعالى كما فى هذا الجدول

تطبيقات تربويه :

- تربيه الانفعالات والعمل عن طريق التوجيه والارشاد النفسى على تحقيق
التوافق الانفعالى السوى للمراهق .
- مساعده المراهق فى التغلب بسلام الى النضج الانفعالى
- معامله المراهق فى هذه المرحله معامله الك