

دليل تعزيز صحة ورفاه المراهقين:  
”فهم السلوكيات الخطرة  
والتعامل معها“





## الهدف:

يهدف هذا الدليل إلى مساعدة الوالدين ومقدمي الرعاية على فهم السلوكيات الخطرة لدى المراهقين، والتعرف على العلامات التحذيرية المبكرة، والتعامل معها بطريقة فعّالة وداعمة، والوقاية من الأضرار الجسدية والنفسية المرتبطة بالتحديات الخطرة، خاصة الرقمية.

## المقدمة:

تُعد مرحلة المراهقة مرحلة نمو سريعة من الناحية الجسدية والنفسية والاجتماعية. وخلال هذه المرحلة قد يجرب بعض المراهقين سلوكيات قد تعرض صحتهم أو سلامتهم والآخرين للخطر. إن فهم هذه السلوكيات يساعد الوالدين على التعامل معها بهدوء وفعالية لحماية أبنائهم.

# ما هي السلوكيات الخطرة لدى المراهقين؟

**السلوكيات الخطرة:**  
هي تصرفات قد تؤدي إلى أذى جسدي أو نفسي أو اجتماعي أو تعليمي للمراهق أو للآخرين.

## وتشمل:

.1

### المخاطر السلوكية:

العدوانية، والتغيب عن المدرسة، وإيذاء النفس، ومخالفة القواعد.

.2

### المخاطر المتعلقة باستخدام مواد خطرة:

التدخين والتدخين الإلكتروني، وغيرها.

.3

### المخاطر الرقمية:

التحديات عبر الإنترنت، والتنمر الإلكتروني.

.4

### المخاطر النفسية:

القلق، والاكتئاب.

.5

### المخاطر الاجتماعية:

ضغط الأقران، والعزلة.

.6

### غير ذلك من المخاطر.

# لماذا ينخرط المراهقون في السلوكيات الخطرة؟

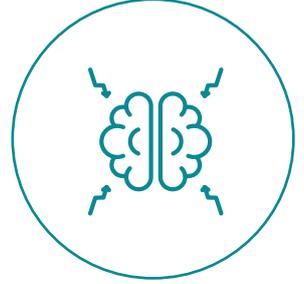
تعود هذه السلوكيات إلى عدة عوامل متداخلة، من أبرزها:



ضغط الأقران والرغبة في  
القبول والانتماء وخوفاً من  
الرفض أو السخرية.



زيادة الحساسية للمكافأة  
والإثارة.



عدم اكتمال نضج الدماغ  
المسؤول عن التحكم في  
الاندفاع واتخاذ القرار  
السليم.



الضغوط الدراسية والخوف  
من الفشل.



الضغوط النفسية مثل  
القلق أو الاكتئاب.



تكوين الهوية والفضول  
وحب التجربة.



غياب القواعد الواضحة أو  
ضعف الإشراف الأسري.



السعي لجذب الانتباه على  
وسائل التواصل  
الاجتماعي.



تأثير وسائل التواصل  
الاجتماعي والتحديات  
الرقمية.

# التحديات الخطرة عبر الإنترنت (المخاطر الرقمية):

هي سلوكيات يتم الترويج لها عبر المنصات الرقمية بهدف جذب الانتباه أو الحصول على الإعجابات والمشاهدات، وغالباً لا تُظهر العواقب الحقيقية أو الإصابات الناتجة عنها، ومن هذه المنصات:

1.

منصات الفيديو القصير التي تعزز التقليد.

2.

تطبيقات المراسلة تزيد السرية وضغط الأقران.

3.

منصات الألعاب والبث المباشر قد تشجع السلوكيات الخطرة.

## التحديات والمغامرات الخطرة التي قد يواجهها الطلبة:

1

### تحديات حبس النفس أو الخنق:

- حبس النفس حتى فقدان الوعي.
- ألعاب الخنق أو الإغماء.

2

### التحديات الجسدية الخطرة:

- القفز من أماكن مرتفعة.
- الجري بين المركبات المرورية.
- تسلق المباني أو الصعود على مركبات متحركة.

3

### تحديات تحمّل الألم أو إلحاق الأذى:

- حرق الجلد.
- الضرب أو الصفع كنوع من التحدي.
- تناول مواد شديدة الخطورة أو شديدة الجدة.

4

### تحديات إيذاء النفس:

- الجرح أو الخدش.
- التجويع أو الامتناع عن شرب الماء.

5

### تحديات الإساءة أو التنمر:

- تصوير مقالِب مهينة.
- إجبار الزملاء على تصرفات محرّجة أو مهينة.

# الآثار الصحية للتحديات الخطرة:

من الضروري أن يكون الأباء على دراية بأن هذه التحديات قد تؤدي إلى عواقب صحية وخيمة، تشمل:

## التحديات الجسدية الخطرة قد تؤدي إلى:

- إصابات الرأس أو ارتجاج في الدماغ.
- كسور وإصابات في العمود الفقري.
- نزيف داخلي.
- إعاقة دائمة أو الوفاة.

## تحديات حبس النفس أو الخنق قد تؤدي إلى:

- فقدان الوعي.
- تلف الدماغ بسبب نقص الأكسجين.
- نوبات صرع.
- توقف القلب.
- الوفاة المفاجئة.

## تحديات إيذاء النفس تزيد من خطر:

- تكرار إيذاء النفس.
- الاكتئاب والقلق.
- أفكار إيذاء النفس.

## تحديات تحمّل الألم أو الأذى قد تؤدي إلى:

- حروق والتهابات.
- تلف الأعصاب.
- تشوهات أو ندوب دائمة.
- آلام مزمنة.

## تحديات الإذلال والتنمر مرتبطة بـ:

- ضيق نفسي شديد.
- القلق والاكتئاب.
- رفض المدرسة.
- أفكار إيذاء النفس.

## تحديات تناول واستخدام المواد الخطرة قد تؤدي إلى:

- التسمم.
- فشل التنفس.
- الإدمان.
- أضرار طويلة الأمد للدماغ أو الكبد أو الرئتين.

## دور الوالدين

يُعد الوالدان خط الحماية الأول لدى الأبناء. ومن خلال التوجيه والدعم العاطفي والمتابعة ووضع حدود واضحة، يساهم الوالدان في تقليل المخاطر وتعزيز النمو الصحي للمراهق. من خلال:

### كيف يتحدث الوالدان مع المراهق؟

- اختيار وقت هادئ ومناسب للحوار.
- الاستماع دون توبيخ وتهديد وإصدار أحكام أو انتقاد.
- طرح أسئلة مفتوحة.
- التركيز على السلامة بدلاً من العقاب.
- بناء الثقة والاحترام المتبادل.

(أ)

التحدث مع  
المراهق

توفر الحدود الواضحة والمناسبة للعمر إطاراً من الأمان والتنظيم. ويجب مناقشة القواعد بوضوح، وتطبيقها بثبات، ومراجعتها بشكل دوري مع تقدم المراهق في العمر.

(ب)

وضع حدود  
صحية

- تحديد قواعد واضحة ومناسبة للعمر.
- مناقشة السلوك المقبول عبر الإنترنت.
- استخدام أدوات الرقابة كوسيلة حماية وليس عقاباً.
- إجراء حوارات دورية حول المحتوى الرقمي.

(ت)

وضع حدود  
رقمية صحية

## دور الوالدين

(ث)

### تقييم مدى هشاشتهم العاطفية

قد تظهر الضغوط النفسية والصعوبات العاطفية لدى المراهقين على شكل سلوكيات محفوفة بالمخاطر أو صعوبة. ويمكن أن يزيد الضغط الدراسي والتوتر الاجتماعي والتعرض الرقمي من احتمالية تعرضهم لهذه الضغوط. ويُعد الدعم العاطفي والتشخيص المبكر للضيق النفسي من العوامل الوقائية الحاسمة.

### يزداد احتمال انخراط الأطفال في تحديات خطيرة إذا كانوا:

- يعانون من التوتر أو التنمر أو الوحدة.
- يعانون من تدني تقدير الذات.
- يسعون للحصول على التقدير أو الاهتمام.
- يواجهون ضغوطًا عائلية أو دراسية.

(ج)

### التعرّف على العلامات التحذيرية

قد تظهر العلامات التحذيرية بشكل تدريجي أو مفاجئ. ورغم أن علامة واحدة قد لا تشير إلى خطر كبير، إلا أن تكرار العلامات أو اجتماعها يستدعي الانتباه.

#### علامات سلوكية:

- زيادة العدوانية أو التمرد.
- تكرار مخالفة القواعد.
- زيادة السرية أو الكذب.
- انشغال مفرط بالتحديات أو الترنادات.
- سلوكيات تنطوي على مخاطرة لا تتناسب مع الشخصية.
- حاجة متزايدة لموافقة الأقران أو الخوف من الإقصاء.
- إخفاء الأجهزة أو النشاط عبر الإنترنت.

#### علامات نفسية وعاطفية:

- فقدان الاهتمام بالأنشطة.
- حزن مستمر أو عصبية زائدة.
- قلق أو انسحاب عاطفي.

# دور الوالدين

## (ج) التعرف على العلامات التحذيرية

### علامات اجتماعية:

- الانسحاب من الأسرة أو الأصدقاء.
- تغيير مفاجئ في مجموعة الأصدقاء.
- تجنب الأنشطة الاجتماعية.

### علامات دراسية:

- تراجع المستوى الدراسي.
- التغيب المتكرر عن المدرسة.
- فقدان الدافعية تجاه الدراسة.

### علامات جسدية ورقمية:

- إصابات غير مبررة (كدمات، حروق، جروح، أو علامات).
- تغييرات في النوم أو الشهية.

ينبغي على الآباء طرح الأسئلة بوضوح وهدوء  
ودون إصدار أحكام.  
أمثلة:

- "هل شاهدت أي تحديات على الإنترنت مؤخرًا؟"
- "هل طلب منك أحد القيام بشيء شعرت أنه غير آمن؟"
- "ماذا ستفعل لو تحدّك صديق لتجربة شيء محفوف بالمخاطر؟"

(ج)

طرح أسئلة  
مباشرة وآمنة

- التحلّي بالهدوء والانتباه.
- بدء حوار داعم مع المراهق.
- التركيز على السلامة والصحة النفسية.
- طلب المساعدة المهنية مبكراً عند الحاجة.

(خ)

ماذا يفعل الوالدان  
عند ظهور  
العلامات؟

## ما الذي يجب تجنبه؟

قد يؤدي التهويل أو اللوم أو العقاب القائم على التخويف أو تجاهل العلامات المبكرة إلى تصعيد المخاطر وتقليل إفصاح المراهق.

### عوامل الحماية من السلوكيات الخطرة:



مهارات تنظيم المشاعر.



وجود قيم أسرية واضحة.



علاقة قوية بين الوالدين والأبناء.



الأصدقاء إيجابيون.



الدعم من الأشخاص البالغين الموثوقين.

### متى يجب طلب مساعدة مختص؟

يُنصح بطلب الدعم المهني:

- عند استمرار السلوكيات أو تصاعدها .
- ارتباط السلوكيات بمشاكل نفسية.
- عند تأثيرها على السلامة أو الصحة النفسية أو الحياة اليومية.

# متى يجب طلب مساعدة فورية؟

يجب طلب مساعدة طبية أو نفسية عاجلة في حال:

| 1.          | 2.           | 3.                     | 4.                          |
|-------------|--------------|------------------------|-----------------------------|
| حدوث إصابة. | إيذاء النفس. | الحديث عن إيذاء النفس. | وجود خطر مباشر على السلامة. |

كما يُنصح بالتواصل مع المرشدين المدرسيين أو مقدمي الرعاية الصحية أو المختصين في الصحة النفسية.

## ماذا يمكن للوالدين فعله اليوم؟

- ملاحظة أي تغييرات في السلوك أو المزاج.
- إجراء حوارات منتظمة وهادئة مع المراهق.
- معرفة أصدقاء المراهق وروتينه اليومي.
- الاتفاق على قواعد واضحة للسلوك داخل وخارج الإنترنت.
- تعزيز مهارات استخدام التكنولوجيا والتفكير النقدي.
- توضيح مخاطر التحديات المنتشرة عبر الإنترنت.
- تقديم نموذج يُحتذى به في السلوك الآمن والمسؤول.
- إبقاء قنوات التواصل مفتوحة للإفصاح عن أي معلومات.
- طلب المشورة مبكراً عند الشعور بالقلق.

## رسائل أساسية للوالدين:

- السلوكيات الخطرة مؤشر للتعرض لضغوطات أو احتياج، وليست سوء أخلاق.
- الحوار المبكر يحمي الأبناء.
- السلامة أهم من العقاب.
- الأسرة هي خط الحماية الأول.

قد تكون تربية المراهقين مرحلة مليئة بالتحديات، ولا يُتوقع من الوالدين التعامل مع كل المخاوف بمفردهم. الدعم المبكر والهادئ مع حدود ثابتة يساعد على منع تفاقم المشكلات وحماية سلامة المراهق وصحته النفسية. وعند الشعور بعدم اليقين، يُنصح بالتواصل مع المرشد المدرسي أو اختصاصي مؤهل للحصول على الإرشاد والدعم.