بناء الشخصية السليمة للمراهق

◄مرحلة المراهقة

تعد مرحلة المراهقة إحدى أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان، فغالباً ما تُبنى شخصية الطفل أثناء هذه المرحلة، ولذلك تتصف بالصعوبة أحياناً لما يحدث فيها من تغيّرات جسمية ونفسية كثيرة، فعلى الوالدين أن يقدّموا اهتماماً كبيراً لهذه المرحلة، وأن يساعدوا الطفل في تحديد الشخصية المناسبة له ومراعاة حساسية هذه المرحلة.

بناء شخصية سليمة

غالباً ما يظن الناس أنّ الشخصية تتكوّن بمجرد نصائح كلامية ويجهلون أهمية الصحّة البدنية في إنشاء شخصية سليمة، ما يلي عدّة نصائح لبناء شخصية سليمة بدنياً:

- المحافظة على نظام غذائي صحّي، فالعقل السليم في الجسم السليم، لذلك يجب تقديم

أطعمة صحّية للطفل في مرحلة المراهقة من فواكه وخضراوات ومحاولة إبعاده عن تناول الوجبات السريعة والمشروبات الغازية لما تحمله من مخاطر صحّية وبدينة، فالوجبات السريعة تؤدي إلى زيادة وزن المراهق، والمشروبات الغازية تسبب تلف لخلايا الدماغ.

· المحاولة من إنقاص وزن المراهق ذو الوزن الزائد، فالوزن الزائد يعرّض الجسم لخطر الإصابة بالأمراض، ويعرّض سلامة العقل للخطر أيضاً، فكما أثبت علمياً بأنّ الوزن الزائد يؤدي إلى تأخّر استيعاب الطفل وكذلك يؤدي إلى تلف في خلايا الدماغ، ومن خلال العديد من التجارب أثبت بأنّ الطفل ذو الوزن المعتدل قادر على التعلّم أكثر من غيره.

· شرب الماء بكميات كافية، والحصول على مقدار كافي من النوم، فالطفل يحتاج إلى أكثر من 12 ساعة من النوم أثناء اليوم الواحد، فالنوم مهم جداً لترتيب الأفكار وتقديم الراحة البدنية، كما تُبنى العديد من خلايا الجسم أثناء النوم.

نصائح لتقوية شخصية المراهق

بعد إنهاء المرحلة الأولى وتقوية سلامة الطفل البدنية يصبح الطفل مهيئاً لاستقبال النصائح النفسية وتحسين الشخصية، ما يلي بعض النصائح المساعدة في تقوية شخصية المراهق:

· محاولة تخليص الطفل المراهق من الخجل، فالخجل صفة مذمومة وتؤذي صاحبها، ولتخليص الطفل من الخجل يرجى اتباع ما يلي:

- منح الطفل الفرصة في الجلوس مع الأقارب والأشخاص الأكبر سناً للتخلّص من الخوف والخجل، فالأطفال بشكل عام يخافون من هم أكبر منهم سناً.

- السماح للطفل في تقديم رأيه بالمواضيع المطروحة أثناء النقاش، ويفضّل إبداء الإعجاب في رأيه مهما كان.

· الاهتمام بأناقة الطفل، فالمظهر الجيّد يعطي الطفل ثقة أكبر في نفسه.

- إطلاق المراهق نحو العالم الخارجي والسماح له المشاركة في الأندية والأعمال التطوعية.

- محاولة تخليص الطفل من مخاوفه إن وجدت.

- الانتباه لأصدقاء المراهق، فغالباً ما يتأثر المراهق في أصدقائه المقربين ويقلّد أعمالهم.►