كيفية التعامل مع المراهقين من أجل سعادة الأسرة

أ/فاتح الدين شنين
قسم العلوم الإجتماعية
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية
جامعة قاصدي مرباح/ورقلة

أ/ الاخضر جغوب
جامعة الوادي

مقدمة

لا شك أن سعادة الأسرة تكون بسعادة أفرادها: الوالدان والأبناء ويعتبر التواصل من الأهمية بمكان وعامل أساسي لهذه السعادة، ومن هنا وجب على الوالدان معرفة كيفية التعامل مع أبنائهم لضمان هذه السعادة ولعل المراهقين هم الأكثر حساسية نظرا للمرحلة العمرية التي يمرون بها، فقد تبدأ معظم مشكلات انحراف الشباب في هذه الفترة الحرجة، وستكون حياة الأسرة أكثر هدوءا وسعادة فيما لو كان الوالدان يتفهمان التغييرات النفسية الطبيعية التي تحصل للابن أوالبنت في هذه المرحلة فيساعدانهما على الاستقلالية وتكوين الصداقات الجيدة بدلاً من الحزن والتشكي أو الوقوف بعنف أمام هذه التغييرات، ولهذا فإن إيجاد جو محبب يشعر فيه المراهق بالاحتواء والعطف والحماية ضرورة ملحة لكسبه توجيهه وكما قيل لاعبه سبعا وأدبه سبعاً وصاحبه سبعا.

كما إن تقدير مشاعره ومصاحبته كرجل ناضج لا كطفل قاصر وعدم التدخل في شؤونه الخاصة يبني الجسر الذي يجتاز به هذه المرحلة الصعبة.

من خلال ما سبق كيف يكون التعامل مع المراهق من أجل سعادته وسعادة أسرته؟

أولا المراهقة:

المراهقة إحدى المراحل العمرية الهامة في حياة الإنسان، وتعني في الأصل اللغوي الاقتراب، فراهق الغلام أي قارب الاحتلام (لويس معلوف،ص283)

والمراهقة كمصطلح تعني مرحلة العمر التي تتوسط الطفولة واكتمال الرجولة أو الأنوثة، أي أنها تأخذ من سمات الطفولة ومن سمات الرشد وهي مرحلة انتقالية يجتهد فيها المراهق للانفلات من الطفولة المعتمدة على الكبار، ويبحث عن الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدون فهو موزع النفس بين عالمي الطفولة والرشد. كما أن هناك من يسمي المراهقة بمرحلة الولادة الجديدة، أو العاصفة، وهي فترة من فترات تكامل الشخصية، تدوم حوالي تسع

سنوات تكتشف فيها الذات وينقب فيها عن الهوية. ونستطيع القول أن المراهقة مرحلة تبدأ بشكل بيولوجي (عضوي) بالبلوغ، حيث يحدث نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنقل الطفل من فترة الطفولة إلى فترة الإنسان الراشد، ثم تكون في نهايتها ظاهرة اجتماعية حيث سيقوم المراهق بأدوار أخرى غير ما كان عليه من قبل، وبهذا المعنى فإن المراهقة عملية بيولوجية، نفسية، اجتماعية تسير وفق امتداد زمني، متأثرة بعوامل النمو البيولوجي والفسيولوجي وبالمؤثرات الاجتماعية والحضارية والجغرافية، فقد تبدأ في منطقة جغرافية معينة وفق نسق اجتماعي معين عند عمر التاسعة وتستمر إلى التاسعة عشرة تقريباً، وقد لا تبدأ في منطقة أخرى مختلفة مناخياً وحضارياً إلا عند الثالثة عشرة تقريباً وقد تصل إلى ما بعد الواحدة والعشرين من العمر، ويختلف الذكر عن الأنثى في هذا، حيث تسبقه الأنثى في النمو. (محمد مصطفى زيدان، 1972، ص 151)

ثانيا: سلوكيات المراهق:

1. **السلوك العدواني:** يكثر انتشار السلوكي العدواني بين تلاميذ المتوسطة والثانوية (المراهقين) ويتمثل في مظاهر عديدة كالتهريج في الفصل، وعدم احترام الأساتذة، تخريب أثاث المدرسة ومقاعد الدراسة، ودورة المياه، وقد يكون هذا ناتجا عن الإحباط الذي يحسه المراهق بسبب التأخر الدراسي، أوالمبالغة في تقييد الحرية والتدخل في شؤون المراهقين، وتوتر الجو المنزلي الذي يعيش فيه المراهق.(محمد مصطفى زيدان، 1972، ص264)

2. **العواطف الحساسة:**

من أبرز سلوكيات المراهق هو اتصافه بالعواطف الحساسة إذ يتسم سلوكه في الجانب العاطفي بالتقلب والتلون والتغير بين لحظة وأخرى غير أن الحساسية المفرطة، والتقلب العاطفي السريع يسيطر على شخصية المراهق بصورة أوضح وأقوى من المراحل الأخرى التي يمر بها الإنسان.

كما تعد التقلبات العاطفية واحدة من أبرز العلامات الدالة على هذه المرحلة من الحياة؛ ولذا فلا عجب من إبداء المراهقين حساسية مفرطة تجاه انتقادات الآخرين نتيجة عدم وثوقهم بهم واطمئنانهم إليهم. إذ إن عدم ثبات العواطف الانفعالية غالبا ما يعرض هؤلاء إلى انتقاد

الآخرين. فمثلا نجد المراهق أحيانا يميل رغم تمتعه بصداقات عديدة إلى الابتعاد عن الجمع وقضاء جل أوقاته في عزلة عن الآخرين.

ومما يؤسف له حقا هو أن المراهقين يواجهون في بعض الحالات . عندما يكونون قلقين . معاملة غير صحيحة من قبل الراشدين بحيث يساهم ذلك في زيادة قلقهم واضطرابهم العاطفي ويشعرهم باليأس والإحباط من إمكانية العثور على من يساعدهم في تسكين اضطراباتهم العاطفية.

إن عدم الاستقرار العاطفي يحد بطبيعته من قدرة المراهق على اتخاذ القرارات الصحيحة والحاسمة في شؤونه بحيث يمكن القول أنه يتسم بالحيرة و التردد في تعامله مع الأشياء، وقد وصفت هذه الفترة من الحياة بفترة " الميول المتناقضة" فأحيانا يلاحظ عليه مشاعر "عاطفية رقيقة" وفي أخرى "عدائية عنيفة" كما يظهر لديه حب الاطلاع والرغبة الشديدة في فك رموز الغوامض والإطلاع على أسرارها، إلا أنه وبطبيعة الحال يتسم في بعض الحالات باللامبالاة وبعدم الاكتراث بالمسائل أيضا.

ولذلك يحتاج المراهقون في هذه الفترة الحساسة من حياتهم إلى التوجيه والإرشاد من أجل ضبط عواطفهم وتعديل تصرفاتهم، وتهذيب أنفسهم؛ كما أن من المهم أن يرعى الآباء أولادهم بكل عناية واهتمام في هذه الفترة الزمنية التي تتسم بالأهمية والخطورة.(عبد الله اليوسف، 2005، ص39)

3- العناد والتمرد:

في هذه المرحلة يبدأ المراهق المنتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة بالتدريج في تحقيق درجات متصاعدة من الاستقلال والمسؤولية مما يجعله يتمرد عن السلطة مثل سلطة الأسرة، وإدارة المدرسة...لأنها تحد من حريته ، فتجده ينتقد والديه ، وأستاذه، وهو في هذه الفترة يرى أن خبرة الآباء وحكمتهم قد أصبحت لا تتماشى مع مطالب العصر فضلا عن مطالب المستقبل وقد يزيد هذا الاعتقاد إذا كان الأب غير متعلم.(محمد عماد الدين إسماعيل، 1989، ص216)

ويشعر المراهق بالتحدي لسلطة والديه ومجادلتهما والتعبير عن مواقفه المخالفة لموقفهما، ويحاول قدر الإمكان أن يعتد بنفسه دون تدخل من أحد فلو قاومنا هذا الاعتداد

بالذات بمحاولة تمييع شخصيته و إبراز الصفات الحسنة لدى الآخرين فسوف نُجَابَه مجابهة عنيدة و بالتالي سنزيده نفورا، ويهتم المراهق في هذه المرحلة بمظهره وشكله أمام الآخرين فتراه شديد الانشغال برؤية نفسه في المرآة وقد يقلق المراهق من مظهره وخاصة عند ظهور حب الشباب وقد يصاب المراهق بالخجل الشديد وقد يميل إلى الانطواء والعزلة فلا تحاول دفعه للقيام بأمور لا يريدها أو لا يرتاح إليها وتجنب أن تشعره أن فيه ما يعيب وحاول بأنك تثق به وبقدراته. (حسان شمسي باشا، 2007، ص154)

4- الانفعال المتقلب:

وقد يصحب مرحلة المراهقة انفعالات معينة، فغالبا ما يخاف المراهق على ذاته ومستقبله ويخشى الفشل وعدم النجاح، ويتساءل عن مستقبله وكيف يواجه مصاعب الحياة، وقد لا يستطيع التحكم في انفعالاته، فإذا أحب أسرف وبالغ، يتعلق بمن يحب ويهيم به، وإذا أعجب بشخص جمع الناس عليه، وبالغ في مدحه، فالمراهق يبالغ في حبه إذا أحب ويبالغ في كره إذا كره.(حسان شمسي باشا، 2007، ص152–153)

ثالثا: قواعد في فن التعامل مع المراهق

1- احترام المراهق:

يكون احترام المراهق وعدم السيطرة عليه بأن نعامله كإنسان بالغ لا أن نملي عليه ما نراه صوابا فإنه في هذه الحالة ستؤدي نصيحتنا إلى نتيجة عكسية، ولا ت قل له مثلا في أمر معين: "سأخبرك برأي! أرى أنك أحمقِ!" بل استخدم عبارات على غرار "القرار راجع إليك بالطبع" أو" إنني لا أرى الأمر كما تراه أنت، إلا أن هذا من حقك..." وربما سيستجيب لك كشخص بالغ، وإذا لم يفعل ذلك في هذه المرة، ربما يفعل في المرة القادمة، وربما سوف يسعى لطلب النصح منك إذا عاملته باحترام كرجل راشد. (ريتشارد تمبلر، 2010، ص205)

وتذكر أن تعبر عن تقديرك للأشياء التي يفعلها ابنك المراهق لك حيث أن تطبيقك لهذا الأمر كمثال شخصي يحتذى به خطوة حيوية، (جوليسل.فدرال، 2005، ص26)

2- زرع بذور الإيمان والتدين:

1- نحاول زرع بذور الإيمان والتدين في نفوس المراهقين بشكل عفوي، وبطرق غير مباشرة ما أمكن، إذ أن المراهقين حساسون للأسلوب الإملائي المباشر ويمتازون بالاعتداد بأنفسهم وقد يعاندون أحيانا.

2- نخاطب عقل المراهق وعواطفه ومشاعره، بمناقشه عقلية حكيمة ممزوجة بمخاطبة العواطف والمشاعر.

3- ينبغي البدء بمناقشة هذا الجانب والتوجيه إليه مبكرا، فالاسترشاد بالكبار يكون أكبر في السنوات المبكرة من المراهقة، وهو سن الثالثة عشرة إلى الخامسة عشرة، ويتقلص الاستقبال، وتزداد الاستقلالية بعد ذلك.

4- يستثنى وقت الضيق والشدائد والنوازل في إيضاح قدرة الله، وضرورة اللجوء إلى الله في الكرب والشدائد.

5- نذكره بأن الله مطلع عليه وأنه في رقابة دائمة من الله تعالى وذكره بقوله تعالى:**[**يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور**]** (غافر، الآية 19)

6- نعلمه فن الاستئذان حيث يعتاد خصوصا على أخذ الإذن عندما يريد السماع أو النظر أو السؤال، وبهذا نستطيع ضبط حب الاستطلاع، وقد قال تعالى:**[**وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم**]**(النور، الآية 59)

3- الاهتمام الشامل:

ويقصد بذلك أن يهتم الآباء بكل الحاجات التي تهم المراهقين، كالحاجات النفسية، والحاجات العقلية، والحاجات المادية، والحاجات المعنوية...وجميع ما يحتاجه المراهقون من حاجات... ومن الأخطاء التي يرتكبها بعض الآباء هو الاهتمام بتوفير الحاجات المادية من مأكل ومشرب وملبس ومسكن...إلى غير ذلك من المتطلبات المادية، وإهمال الجوانب والمتطلبات الأخرى. فبالإضافة لضرورة توفير الحاجات المادية يجب الاهتمام بالحاجات العاطفية مثلا بإضفاء أجواء المحبة والمودة والعطف والحنان للمراهقين من قبل آبائهم، إذ كثيرا ما نجد أن بعض المشاكل ناتجة من نقص في الزاد العاطفي الذي يحتاجه الأبناء من قبل الأسرة،

مما يؤدي بالمراهقين للبحث عن هذه الحاجة الضرورية في مكان آخر، وبطرق غير مشروعة في كثير من الأحيان! (عبد الله أحمد اليوسف، 2005، ص56)

وحاجات المراهقين الأساسية هي الحاجة إلى الأمن والحاجة إلى الحب والقبول والحاجة إلى تأكيد وتحسين الذات، الحاجة إلى الإشباع الجنسي، الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار، الحاجة إلى الترفيه والتسلية.

إن الحاجة مفهوم معياري ونسبي متغير من وقت لآخر، فالحاجة تتأثر بعدة عوامل منها مستوى المعيشة، والمناخ الاجتماعي والاقتصادي السائد، ومستويات النمو، والإطار الثقافي الذي يعيش فيه المراهق، كما أن الحاجة مهما أشبعت لدى المراهق فهي لا تزول تماما فهي تتميز بالتجدد. وتتميز الحاجات النفسية الأساسية بالخصائص الرئيسية التالية:

- أنها شديدة التأثر بالخبرة التي يمر بها الفرد.
- أنها تتنوع في النمط والكثافة من شخص إلى آخر.
- أنها تتغير في داخل الفرد ذاته.
- أنها تعمل في إطار الجماعة ولا تعمل منفردة.
- أنها تختفي عن الإدراك والمعرفة الواعية الظاهرة.
- أنها مشاعر غامضة وليست ملموسة كالحاجات الفسيولوجية.(عبد الله بن علي أبو عراد الشهري، 1429هـ، ص149).

4- الحيلولة دون تفاقم غضب المراهق:

لدى المراهقين أسباب دائمة ومستمرة للغضب وذلك بعدم تطابق نظرتهم للحياة مع أسرهم خاصة في الطموح حيث أنه يختلف عما هو عند أسرهم، أضف إلى ذلك من أسباب الغضب ارتباكهم الشخصي واضطرابهم في التعامل مع أنفسهم بسبب التغيرات الجسمية والنفسية السريعة التي تطرأ عليهم خلال مرحلة المراهقة، ومهما يكن فإن الكبير يستطيع أن يجعل الغضب يقف عند حدود معينة بشرط الاهتمام بذلك، والحقيقة أن الكثير من الآباء والأمهات لا يشعرون بمعاناة أبنائهم في هذه المرحلة... في حين أن الآباء يستطيعون التخفيض من حدة الغضب لدى أولادهم بعدد من أساليب التعامل منها:

. السماح للفتيان والفتيات بالتعبير عما يجول بخواطرهم من الاعتراضات والانتقادات، والشرط الوحيد هو ان يعبروا بطريقة صحيحة، ليتحدث الواحد منهم بصراحة تامة عن كل ما يزعجه داخل أسرته، لكن بطريقة هادئة ومهذبة (كعدم عدل الأم في توزيع الأعمال المنزلية على بناتها)

. لما كان كثيرا ما يكتسب المراهقون الجرأة على الكلام الخشن والمواقف الحادة من خلال ما يشاهدونه في بيوتهم من الآباء والأمهات فيقلدون الآباء ومع الأيام يستهلون الصياح في وجوه آبائهم ومن هنا نفهم مدى أهمية توفير بيئة هادئة ومهذبة مما يساعد كثيرا على تنشئة أبناء هادئين ومهذبين.

كثيرا ما نكثر من متابعة الأبناء وانتقادهم وتوجيه الملاحظات المستمرة لهم، وحين يكون هناك شيء إيجابي، فإننا لا نجد الحماسة لتشجيعهم والثناء عليهم، وهذا مما يشعر المراهق بالغضب والضيق وشيء من الظلم، ومع الأيام تتراكم هذه المشاعر لتنفجر بطريقة غير واعية في صورة رفض ونزاع وخروج عن حدود الأدب في خطاب الأبوين. المطلوب هو غض الطرف عن الهفوات، وتقليل الملاحظات والنقد، إلى جانب التحفيز والثناء. (عبد الكريم بكار، 2010، المراهق كيف نفهمه وكيف نوجهه؟ ص49)

فهذا مثلا أحد الآباء يدخل في دائما في صراع مع أبنائه فإذا طلب من أحد أبنائه القيام بعمل، أخذ الولد يتمتم بكلمات غير مسموعة، قال له: قف عندك وأعد ما قلت وهنا يرتبك الولد، ويشعر بحرج شديد، ولا يدرك الأب ان تمتمة ابنه هي للتنفيس عن الكرب اذي يشعر به وانه لا يعني ما يقول. وأب آخر يجري معه مثل ما جرى مع صاحبنا، لكنه يتعامل مع الأمور بسماحة أكثر، وبصبر أشد، إنه يتجاهل ما يراه ويسمعه أو يحس به من أمور غير مناسبة وفي ساعة صفاء يقول لابنه: في بعض الأحيان تتمتم بعبارات لا أسمعها وأعتقد أنها ليست مناسبة، أنا أود أن تناقشني بهدوء في أي وقتعن سبب عدم اقتناعك بتنفيذ ما طلبته منك، وأنا جاهز للتراجع إذا ثبت أنه غير مناسب.

5- الأسرة ...القدوة:

أهمية أن نكون قدوة صالحة وأن تكون أفعالنا وأقوالنا وأنماط سلوكنا مثالا يقتدى به ونموذجا يتم محاكاته والتعلم منه فأنماط سلوك المراهق – في معظمها– يتم اكتسابها من

خلال بيئته، وذلك لأن للقدوة الحسنة أثر كبير في شخصية المراهق فهو ينظر لها مثالا يقتدى به لذلك فإن غيابها أو انحرافها له أثارا سلبية كبيرة في نفسية المراهق وسلوكه مما قد يدفعه إلى الميل للعنف وفرض الرأي والانطواء وضعف الشخصية، الأمر الذي ربما يؤدي به في نهاية المطاف إلى مواجهة العديد من المشكلات السلوكية.(عبد الله بن علي أبو عراد الشهري،1429هـ، ص167)

إن المنزل الصالح يتعرف على حاجات المراهق إلى الاستقلال وصراعاته من أجل التحرر، ثم يساعدهويشجه بقدر الإمكان، ويتيح له الفرص والوسائل للاتجاه نحو مركز أكثر استقلالا، كما يشجه على تحمل المسؤوليات واتخاذ القرارات والتخطيط للمستقبل.

إن أحسن سياسة تتبع مع المراهق هي سياسة احترام رغبته في التحرر والاستقلال دون إهمال رعايته وتوجيهه. إن مثل هذه السياسة ستؤدي إلى خلق جو من الثقة بين الآباء والأبناء، وكذا إلى وضع خطة واضحة نحو تكليف سليم، يساعد المراهق على النمو والنضج والاتزان. إن مثل هذا الجو الديمقراطي والثقة المتبادلة ستخلق مراهقا يستطيع تحكل التبعات وتحمل المسؤولية و يزيد من إمكانيات السعادة في الأسرة، إن المراهق كثيرا ما يشعر بمشاعر وأحاسيس عدائية ضد بعض أفراد الأسرة، ونحن ننصح بإتاحة الفرصة له لكي يتخلص من هذه المشاعر والأحاسيس، بأن يفرغ انفعالاته بطريقة مقبولة، وخير وسيلة لذلك هي ممارسة الرسم والتصوير والشعر والانخراط في النوادي الرياضية والثقافية في مدرسته.(محمد مصطفى زيدان، 1972، ص264)

6- نعبر له عن حبنا:

عبر عن حبك بالهدية لقول الرسول صلى الله عليه وسلم: تهادوا تحابوا" وقول الرسول كذلك "ألا أداكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم : أفشوا السلام بينكم"، حتى حين تدخل عرفة أو تخرج منها تسلم على من فيها من أبنائك فيصبح البيت كله بركة،خذه بين ذراعيك وقل له أنا أحبك يا فلان دون ربطها بعمل معين مثل حينما يكون يراجع فتصبح المحبة من أجل أن يجتهد، فلا يكون الحب مقابل أمر معين: (الأرض مقابل السلام). نصارحهم بحبنا لهم: إما بالمصارحة المباشرة معهم أو عن طريق الوساطة، أو بالكتابة والرسائل وهو أسلوب جميل ومؤثروأمن، إكرام واحترام أصدقاء ابنك لأنك تملك أكبر

مؤثر على ابنك وهم أصدقاءه، الدعاء له أمامه أو في ظهر الغيب الثناء عليه، (هاني بن علي العبد القادر، متاح على الانترنت www.4shared.com).

7- **البعد عن الاستقصاء:**

يقول عبد الكريم بكار: "علينا أن نحذر الاستقصاء ومحاولة التحقق من كل صغيرة وكبيرة في حياته فليس هناك من مصلحة أن ينكشف الطفل أمامنا"، ويقول حسن البصري ما استقصى كريم قط وقال سفيان الثوري: مازال التغافل من شيم الكرام ،لأن الأسئلة تعتبر نوعا من السلطة وهي التي يريد المراهق التخلص منها ولكن نختار أسئلتي تكون أسئلة وليس مثل الشرطي ولكن سؤال كصديق وليكن سؤال مفتوح كلمني على صاحبك مثلا ما هو أكثر شيء يعجبك فيه سؤال يطلب المعلومة ويمنح الثقة والمحبة في نفس الوقت أي أسئلة غير مباشرة تشخره بالأمان وتشجعه على الكلام.(هاني بن علي العبد القادر، متاح على الانترنت www.4shared.com)

8- **الاشتراك في المتعة والعمل:** إذا كان كل عنصر من أفراد الأسرة مشغول بشؤونه فقط، فالأم مشغولة بشاغلها، والأولاد جالسون أما التلفاز، فإن المنزل يصبح أشبه ما يكون كالفندق وهذا يؤثر في عملية التربية، لأن احتكاك أفراد أسرة ببعضهم العض يشكل موردا مهما لنضج الصغار، وتقوية الروابط...ومن هنا فإن توفير الأنشطة التي يلتئم فيها شمل الأسرة يعد امرا مهما، ويمكن أن يكون من تلك الأنشطة الآتي:

الدعاء والثناء على الله والصلاة جماعة، تنظيم لعبة جماعية بسيطة، يشارك فيها من يحب من أفراد الأسرة، وتكون ذات طابع مرح، إن مثل هذه الأنشطة التي ذكرنا تعطي الأسرة الإحساس بالتوحد، وتضفي على حياتنا المتعة والسرو،وتتيح لها الكثير من الفائدة. (عبد الكريم بكار، 2009، ص79)

هذه بنت تقول مكثت أمي في المنزل لأنني طلبت منها هذا، فقد كنت أريد أن تشاركني مشاهدة فيلم في التلفاز، وقد شعرت بسعادة بالغة. إن مثل هذه الأشياء التي تفعلها لابنك المراهق في المناسبات الخاصة وخلال الإجازات تصبح بمرور الوقت(وغالبا ما تكون

بصورة تلقائية) جزءا من روابط الأسرة التي تحاول أن تغرسها في ذهنه. ورباطا من الحب لا ينفك بينكما أبدا ويعزز الثقة تجاه الأب.(جوليسل.فدرال، 2005، ص21).

المراجع والمصادر: القرآن الكريم.

- اليوسف عبد الله (2005)، كيف تتعامل مع أولادك المراهقين، قواعد في فن التعامل مع المراهقين، ط1، مؤسسة اليوسف، المملكة العربية السعودية.
- الشهري عبد الله بن علي أبو عراد ،(1429هـ): فعالية الإرشاد الانتقالي في خفض مستوى سلوك العنف لدى المراهقين، رسالة دكتوراه في علم النفس، تخصص إرشاد نفسي، غير منشورة، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- العبد القادر هاني بن علي ، أساليب عملية في التعامل مع المراهقين، محاضرة سمعية من إنتاج القادسية للتسجيلات السمعية، المملكة العربية السعودية متاح على الانترنت www.4shared.com).
- إسماعيل محمد عماد الدين (1989): الطفل من الحمل إلى الرشد، الجزء الثاني، ط1 ، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- باشا حسان شمسي (2007):كيف تربي أبناءك في هذا الزمان، ط6، دار القلم، دمشق، سوريا.
- بكار عبد الكريم (2009): مسار الأسرة، مبادئ لتوجيه الأسرة، ط2، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة، المملكة العربية السعودية.
- بكار عبد الكريم (2010): المراهق كيف نفهمه وكيف نوجهه؟ ط2، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة، مصر العربية.
- تمبلر ريتشارد (2010):قواعد التربية، ترجمة والنشر والتوزيع مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.
- زيدان محمد مصطفى 1972، النمو النفسي للطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية، ط1، منشورات الجامعة الليبية، مكتبة الدكتور القطب محمد القطب طبلية، مصر.
- فدرالجوليس ل. (2005): ابني المراهق يقودني إلى الجنون، ترجمة مكتبة جرير، ط1، مكتبة جرير للترجمة والنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية.
- معلوف لويس (ب س): المنجد في اللغة والأدب والعلوم، ط19، المطبعة الكاثوليكية، بيروت، لبنان.