

## المرحلة المبكرة والمتأخرة من المراهقة

وبدعم كامل من البالغين الذين يرعونهم في المنزل وفي المدرسة وفي المجتمع. وبالنظر إلى المحرمات الاجتماعية التي غالباً ما تحيط بسن البلوغ، فمن المهم بصفة خاصة تزويد اليافعين في وقت مبكر، بكل المعلومات التي يحتاجونها لحماية أنفسهم ضد فيروس نقص المناعة البشرية، وغيرها من الأمراض التي تنتقل بالجنس، والحمل المبكر، والعنف والاستغلال الجنسي. وبالنسبة لعدد كبير من الأطفال، تتوفر هذه المعرفة بعد فوات الأوان، عندما يكون مسار حياتهم قد تأثر فعلياً، وتضررت رفاهتهم وإمكانية تنميتهم.

## المرحلة المتأخرة للمراهقة (١٥-١٩ سنة)

المرحلة المتأخرة للمراهقة تشمل الجزء الأخير من سنوات المراهقة، وبشكل عام تتراوح بين ١٥ و١٩ عاماً. والتغيرات الجسدية الكبيرة عادة ما تكون تمت عند هذا الوقت، بالرغم من أن الجسم يظل ينمو. ويظل الدماغ يتطور ويعيد ترتيب نفسه، وتتعزز بشكل كبير القدرة على التفكير التحليلي والتأملي. وآراء القراء تظل لها أهميتها في البداية، ولكن سيطرتهم تقل كلما اكتسب اليافعون المزيد من الوضوح والثقة في هويتهم وآرائهم.

والقيام بالمخاطرات - وهي سمة شائعة في المرحلة المبكرة والمتوسطة للمراهقة، حيث يقوم اليافعون بتجريب "سلوك الكبار" - تنخفض خلال الفترة المتأخرة للمراهقة، حيث تنمو القدرة على تقييم المخاطر واتخاذ القرارات الواعية. إلا أن تدخين السجائر وتجريب المخدرات والكحول، والذي غالباً ما يحدث في المرحلة المبكرة للمخاطرات، قد يمتد إلى المرحلة المتأخرة للمراهقة، وربما بعدها في مرحلة البالغين. على سبيل المثال، تشير التقديرات إلى وجود مدخن واحد بين كل خمسة من اليافعين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٣-١٥ سنة، وحوالي نصف أولئك الذين يبدأون التدخين في سن المراهقة يستمرون في ذلك لمدة لا تقل عن ١٥ عاماً. والجانب الآخر للظفرة السريعة في نمو الدماغ والذي يحدث خلال فترة المراهقة، ينطوي على إمكانية تضرره بشكل خطير ودائم نتيجة للاستخدام المفرط للمخدرات والكحول في هذه الفترة.

والفتيات في المرحلة المتأخرة للمراهقة يكن أكثر عرضة من الفتيان للنتائج السلبية على الصحة، بما فيها الاكتئاب، وغالباً ما يتم تضخيم هذه المخاطر عن طريق التمييز القائم على النوع، وسوء المعاملة. والفتيات عرضة بشكل خاص إلى اضطرابات الأكل مثل فقدان الشهية أو الشره المرضي للأكل، وهذه القابلية للاضطرابات تنجم في جزء منها عن القلق العميق إزاء الصورة التي يعكسها جسم الأنثى والتي تغذيها القوالب النمطية الثقافية والإعلامية عن الجمال الأنثوي.

وبالرغم من هذه المخاطر، فإن المرحلة المتأخرة للمراهقة هي فترة واعدة مليئة بالفرص والمثالية. وخلال هذه السنوات يشق اليافعون طريقهم في عالم العمل أو مواصلة التعليم، وترسيخ هويتهم الخاصة، ونظرتهم إلى العالم، والبدء في المشاركة بفاعلية في تشكيل العالم المحيط بهم.

انظر المراجع، صفحة ٧٨.

”ريم أون جونج“ ١٠ سنوات، تجلس

في درس الرياضيات بالصف الرابع

في مدرسة ”يونجبيونج“ الابتدائية

في المنطقة الشرقية من هامجيونج

الجنوبية، جمهورية كوريا الشعبية

الديمقراطية.



الفصل الواضح في التجربة والذي يفصل بين اليافعين الصغار واليافعين الأكبر يجعل من المفيد النظر إلى هذا العقد الثاني من الحياة على أنه قسمين: المرحلة المبكرة من المراهقة (١٠-١٤ سنة)، والمرحلة المتأخرة من المراهقة (١٥-١٩ سنة).

## المرحلة المبكرة من المراهقة (١٠ - ١٤ سنة)

يمكن اعتبار أن المرحلة المبكرة من المراهقة تمتد بين عمري ١٠ إلى ١٤ سنة. وفي هذه المرحلة تبدأ التغيرات البدنية عموماً، التي تبدأ عادة بظفرة في النمو سرعان ما يتبعها تطور الأعضاء التناسلية، والخصائص الجنسية الثانوية. وهذه التغيرات الخارجية غالباً ما تكون واضحة جداً، ومن الممكن أن تكون مصدراً للقلق، فضلاً عن الفرح أو الاعتزاز بالنفس الذي يشعر به الإنسان الذي يمر جسده بهذا التغيير.

والتغيرات الداخلية في الإنسان، وبالرغم من أنها أقل وضوحاً، إلا أنها عميقة بنفس الدرجة. فبحوث علم الأعصاب الحديثة تشير إلى أن دماغ المراهقين في هذه السنوات المبكرة يحدث به نمو كهربائي وفسولوجي مذهل. فمن الممكن أن يتضاعف عدد خلايا الدماغ في غضون سنة واحدة، مع إعادة لترتيب شبكة الخلايا العصبية، وما يترتب على ذلك من آثار على القدرات العاطفية والجسدية والعقلية.

ويلاحظ أن النمو الجسدي والجنسي الأكثر تطوراً الذي يحدث للفتيات - اللاتي يدخلن إلى مرحلة البلوغ قبل الفتيان بمتوسط من ١٢ إلى ١٨ شهراً - يصاحبه نمو بالمخ مماثل لما يحدث عند الفتيان. والفص الجبهي، وهو جزء من الدماغ يتحكم في التفكير المنطقي وصنع القرار، يبدأ في النمو خلال المرحلة المبكرة للمراهقة. ولأن هذا التطور يبدأ في الفتيان في وقت متأخر ويستغرق وقتاً أطول، فإن ميلهم للأفعال الاندفاعية، وعدم التمهّل في التفكير يستمر لفترة أطول مما هو عليه بالنسبة للفتيات. وهذه الظاهرة تسهم في الاعتقاد السائد بأن الفتيات ينضجن في وقت مبكر بكثير عن الفتيان.

وخلال هذه المرحلة المبكرة للمراهقة يصبح الفتيان والفتيات أكثر وعياً بجنسهم مما كانوا عليه كأطفال أصغر سناً، ويبدأون في القيام بإجراء تعديلات على سلوكهم ومظهرهم لكي يتلاءموا مع المعايير المتصورة لكل جنس منهم. ويمكن أن يقفوا ضحايا لسيطرة الآخرين أو يشاركوا في ذلك، وربما أيضاً يقفوا في حيرة حول هويتهم الشخصية والجنسية.

والمرحلة المبكرة للمراهقة يجب أن تكون الوقت الذي يجد فيه الأطفال فضاءً آمناً ووضوحاً ليتواءموا مع هذا التحول المعرفي والعاطفي والجنسي والنفسي - دون الارتباط من خلال المشاركة في أدوار الكبار،