العوامل المؤثرة في الاحتياجات الانفعالية–المعرفية للمراهقين: 1. العوامل البيولوجية (Biological Factors): مما يجعل المراهق أكثر حساسية وأقل قدرة على التحكم في مشاعره. وهذا يفسر ميل المراهق أحيانًا إلى الاندفاع أو اتخاذ قرارات دون التفكير في العواقب. تتحسن قدراته المعرفية مثل الاستنتاج، 2. العوامل الأسرية (Family Factors): لذلك فإن علاقة الوالدين بالمراهق تؤثر بشكل مباشر على استقراره النفسي. كلها عناصر تُكسب المراهق الثقة بالنفس وتساعده على تطوير تفكير مستقل ومتوازن. كما تساهم الأسرة في توجيه قيم المراهق، أما التنمر أو الرفض الاجتماعي، 4. الأقران والعلاقات الاجتماعية (Peers & Social Relations): يميل المراهق إلى تكوين صداقات قوية لأنها تمنحه الإحساس بالهوية والانتماء، العلاقات الصحية مع الأقران تساعده على تطوير مهارات التواصل، أما الضغط الاجتماعي أو السعي المفرط لإرضاء الأصدقاء فقد يؤدي بالمراهق إلى التوتر أو اتخاذ قرارات غير مدروسة فقط للحصول على القبول. تصبح العلاقات الاجتماعية عاملًا مؤثرًا في سلامته النفسية وتطوره المعرفي. فالمجتمعات التي تتيح حرية الرأي والنقاش تساعد المراهق على تنمية تفكير نقدي وقدرة على اتخاذ القرار. يؤثر الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي بشكل كبير على صورة المراهق عن ذاته، كما يسهم الوضع الاقتصادي للأسرة والمجتمع في تحديد مستوى طموحاته واحتياجاته النفسية. دور العلاج المعرفي السلوكي (CBT) في فهم الاحتياجات الانفعالية–المعرفية للمراهقين: 1) مساعدة المراهق على فهم أفكاره ومشاعره: يساعد العلاج المعرفي السلوكي المراهق على التعرّف على العلاقة بين أفكاره ومشاعره وسلوكياته. من خلال الجلسات العلاجية، وهو احتياج معرفي أساسي في مرحلة المراهقة. "الناس كامل يكرهوني" ● ثقة بالنفس. وبالتالي يلبّي كلًّا من الاحتياجات الانفعالية (الطمأنينة/تقدير الذات) والمعرفية (تحليل الأفكار/المنطق). 3) تدريب المراهق على مهارات تنظيم المشاعر: ● تقنيات الإلهاء الصحي. 4) تعزيز المهارات المعرفية العليا: حيث يساعد المراهق في: ● تحسين حل المشكلات. الصورة الذاتية... ● البحث عن الحلول وكل هذا يحقق له شعورًا أكبر بالأمان النفسي وبالسيطرة على حياته. هذا يحقق احتياجاته الانفعالية (الإحساس بالذات والانتماء) والمعرفية (الفهم والتفكير الذاتي). 7) تحسين العلاقات الاجتماعية والتواصل : الكثير من المراهقين يعانون من القلق الاجتماعي أو صعوبة التواصل. ● فهم مشاعر الآخرين

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي