جمعية التنمية الأسرية بمحافظة شقراء
Family Development
Association Province Shqra 1437

أرشدني
مركز الإرشاد الأسري في محافظة شقراء

جمعية التنمية الأسرية بمحافظة شقراء

دورة تدريبية للمربين

إبحار آمن

فهم المراهق والتعامل معه

.من المعلومة إلى المهارة :نفهم المراهق، نبني العلاقة، نضع الحدود، ونرافقه نحو المسؤولية

دليل تدريبي متكامل للمربين والوالدين والمعلمين والمرشدين

إعداد وتطوير :جمعية التنمية الأسرية بمحافظة شقراء

نسخة تدريبية – 1448هـ /2026م

أولًا :بطاقة الدورة

العنصر	التفاصيل
اسم الدورة	إبحار آمن :فهم المراهق والتعامل معه
الفئة المستهدفة	الوالدان، المربون، المعلمون، المرشدون، العاملون مع المراهقين
الفئة العمرية للمراهقين	سنة، مع مراعاة الفروق الفردية والمرحلة النمائية 19–10
المدة المقترحة	ساعات تدريبية، ويمكن تنفيذها في يوم واحد أو لقاءين 6
المنهجية	،تفاعلية تطبيقية :شرح مختصر، نقاش، حالات، لعب أدوار تمارين، خطة عمل
الهدف العام	رفع كفاءة المربي في فهم المراهق وبناء علاقة آمنة معه والتعامل مع السلوكيات والتحديات بوعي وحزم
الرسالة الأساسية	المراهق ليس مشكلة نريد إصلاحها، بل إنسان في مرحلة نمو نحتاج إلى فهمها ومرافقته خلالها

ثانيا: الأهداف التدريبية :

- .أن يعرّف المتدرب خصائص مرحلة المراهقة ويميز بين التغير النمائي والسلوك الذي يحتاج إلى تدخل
- .أن يفسر سلوك المراهق في ضوء تفاعل النمو الجسدي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، دون اختزال السلوك في الهرمونات
- .أن يتعرف على أبرز احتياجات المراهق :الأمان، الانتماء، التقدير، الاستقلال، الهوية، الخصوصية والمعنى
- .أن يستخدم مهارات الاستماع النشط والانعكاس العاطفي والأسئلة المفتوحة في الحوار
- .أن يطبق الحزم الهادئ ووضع الحدود الواضحة مع المحافظة على العلاقة
- .أن يتعامل مع الغضب والعناد والانسحاب وضعف الدافعية وضغط الأقران بأساليب عملية
- .أن يوجه المراهق في البيئة الرقمية بدل الاكتفاء بالمراقبة أو المنع
- .أن يتعرف على مؤشرات الخطر التي تستدعي طلب دعم متخصص أو إحالة مناسبة
- .أن يضع خطة شخصية لتحسين تعامله مع مراهق واحد على الأقل في بيئته

ثالثاً : قواعد المربي داخل الدورة :

- .لا نبحث عن المذنب؛ نبحث عن الفهم والحل
- .السلوك له سبب، لكن السبب لا يعني تبرير السلوك المؤذي
- .الاحترام متبادل :نحترم المراهق ونطالبه باحترام الآخرين
- .الحزم ليس قسوة، واللين ليس تساهلًا
- .نفرّق بين الخصوصية والسرية الخطرة
- .لا نشخّص المراهق من خلال موقف أو سلوك واحد
- عند وجود خطر واضح، تكون السلامة وطلب المساعدة المتخصصة أولوية

رابعاً : الأول :افهم المرحلة قبل أن تحكم عليها

المراهقة مرحلة نمو سريعة تشمل تغيرات جسدية ومعرفية ونفسية واجتماعية .وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن المراهقين .يحتاجون إلى معلومات مناسبة، وفرص لبناء المهارات الحياتية، وخدمات داعمة، وبيئات آمنة ومساندة
cite turn0search9

1.1 ما الذي يتغير؟

المجال	ما قد نلاحظه	ما يحتاجه المربي
الجسدي	نمو سريع وتغيرات في الشكل والقدرات	احترام الجسد وتجنب السخرية والمقارنة
المعرفي	توسع التفكير والتحليل وطرح الأسئلة	حوار يحترم العقل ويشرح الأسباب
الانفعالي	مشاعر قوية وتذبذب في الاستجابة	تعليم تسمية المشاعر وتنظيمها
الاجتماعي	ازدياد أهمية الأصدقاء والانتماء	توجيه البيئة الاجتماعية بدل احتقارها
الاستقلال	الرغبة في اتخاذ القرار	مساحة اختيار ضمن حدود آمنة
الهوية	سؤال :من أنا؟ وما الذي أريده؟	فرص للتجربة وتحمل المسؤولية

1.2 قاعدة ذهبية

لا تفسر كل سلوك على أنه تمرد، ولا تبرر كل سلوك بأنه مراهقة .اسأل أولًا :ما الذي تغيّر؟ ما الذي يسبق السلوك؟ ماذا يحدث بعده؟ وما المهارة التي يحتاجها المراهق؟

المحور الثاني :افهم العقل والمشاعر

توضح المصادر الحديثة أن دماغ المراهق يمر بمرحلة مهمة من النضج؛ وتستمر مناطق مرتبطة بالتخطيط وترتيب الأولويات واتخاذ القرار في التطور، كما تؤثر الخبرات الاجتماعية وعلاقات الأقران في السلوك والمخاطرة. cite turn0search0

تصحيح مفهوم الهرمونات 2.1

يحدث للمراهق تغيرات هرمونية كبيرة على النحو التالي :

١. الهرمونات والمشاعر:

- **الكورتيزول (هرمون التوتر):**
  - **يرتفع عند الضغوط.**
  - **يسبب قلقًا، توترًا، صعوبة في التركيز، وقد يؤدي للانفعال السريع.**
  - **السيروتونين (هرمون السعادة):**
  - **انخفاضه يرتبط بالحزن والاكتئاب.**
  - **ارتفاعه يعزز الاستقرار المزاجي والشعور بالرضا.**

- **الأوكسيتوسين (هرمون الترابط):**
  - **يزداد مع العناق والتواصل الإيجابي.**
  - **يعزز مشاعر الأمان والثقة والارتباط العاطفي.**
- **الدوبامين (هرمون المكافأة):**
  - **يرتفع عند إنجاز هدف أو تجربة ممتعة.**
  - **يحفّز السلوك الإيجابي ويزيد الدافعية.**
  - **الهرمونات الجنسية (الإستروجين، التستوستيرون):**
  - **الإستروجين يؤثر على المزاج والتعاطف (لذلك تقلّب المزاج عند النساء في الدورة الشهرية أو سن اليأس).**
  - **التستوستيرون مرتبط بالثقة بالنفس، الحزم، وأحيانًا السلوك العدواني إذا كان مرتفعًا.**

٢. كيف تغير السلوك؟

- **الهرمونات تحدد الطاقة والدافعية: مثلًا ارتفاع الدوبامين يجعلك تسعى لتحقيق أهداف، بينما انخفاضه قد يجعلك فاقد الحافز.**
- **تؤثر على التفاعل الاجتماعي: ارتفاع الأوكسيتوسين يجعلك أكثر ودًا ورغبة في القرب من الآخرين.**
- **تغيّر طريقة اتخاذ القرار: ارتفاع الكورتيزول مع التوتر قد يجعلك أكثر اندفاعًا أو أكثر حذرًا بشكل مبالغ فيه.**

٣. أمثلة حياتية:

- **في فترة المراهقة: التغيرات الهرمونية تسبب تقلبات مزاجية، اندفاع، ورغبة في الاستقلال.**
- **عند قلة النوم: يرتفع الكورتيزول ويقل السيروتونين ← توتر سريع + قلة صبر + مزاج سيء.**
- **عند ممارسة الرياضة: ترتفع الإندورفينات والدوبامين ← مزاج جيد + نشاط + ثقة أعلى.**

🔑 **الخلاصة: التغيرات الهرمونية تعمل كـ"مفاتيح كيميائية" تؤثر مباشرة على مشاعرنا (فرح، حزن، قلق) ثم تنعكس على سلوكنا (نشاط، عزلة، اندفاع). لكنها ليست تفسيرًا منفردًا لتقلب المزاج أو العدوان أو القرارات .الأفضل للمربي أن يرى السلوك نتيجة تفاعل بين .النمو الجسدي، ونضج الدماغ، والنوم، والضغط، والعلاقات، والبيئة، والخبرات السابقة**

٢,٢ لماذا قد يعرف المراهق الصواب ولا يفعله؟

- .لأن معرفة القاعدة لا تعني امتلاك مهارة تطبيقها تحت الضغط
- .لأن الانفعال أو ضغط الأقران قد يغير طريقة تقييم العواقب
- .لأن المكافأة القريبة قد تبدو أقوى من النتيجة البعيدة
- .لأن المراهق ما زال يتعلم التخطيط والتنظيم وضبط الاندفاع

٢,٣ النوم والضغط

إلى أن إيقاع الميلاتونين لدى NIMH النوم والضغط يؤثران في الانتباه والمزاج والقدرة على التعامل مع المواقف .وتشير .المراهقين يتغير، ما قد يفسر جزءًا من الميل للنوم المتأخر وصعوبة الاستيقاظ المبكر cite turn0search0

نشاط :ليس عذرًا ...بل مفتاح فهم

يعرض المدرب موقفًا» :المراهق تأخر في تنفيذ المهمة رغم أنه يعرف المطلوب .«يناقش المتدربون الفرق بين تفسير السلوك .وتبريره، ثم يضعون تدخلًا يجمع بين التفهم والمسؤولية

المحور الثالث :ماذا يحتاج المراهق؟

،المادة الأصلية تؤكد الحاجة إلى الأمان العاطفي والاستقلال وتحقيق الذات، كما تتناول الانتماء إلى الأقران، والهوية والخصوصية، والتقدير الاجتماعي

الاحتياج	كيف يظهر؟	استجابة المربي
الأمان	العودة للمربي عند الفشل أو الخوف	كن مكانًا آمنًا قبل أن تكون جهة محاسبة
الانتماء	الاهتمام بالأصدقاء وقبول المجموعة	ساعده على بناء انتماءات إيجابية
التقدير	الحاجة إلى الاعتراف بالجهد والإنجاز	قدّم مدحًا محددًا للسلوك لا مدحًا عامًا فقط
الاستقلال	الرغبة في الاختيار وإبداء الرأي	امنحه اختيارات حقيقية ضمن حدود
الهوية	تجربة هوايات وآراء وأدوار	اسمح بالتجربة الآمنة دون السخرية
الخصوصية	الرغبة في مساحة شخصية	احترم الخصوصية مع الحفاظ على السلامة
المعنى	أسئلة عن المستقبل والقيمة والغاية	ناقش القيم والأهداف بدل إعطاء إجابات جاهزة دائمًا

المحور الرابع :ابنِ الجسر – التواصل مع المراهق

الاستماع العميق، والحوار المفتوح، وتجنب الحكم المسبق، وإدارة الصراعات باحترام الاستقلالية كانت من أبرز الاستراتيجيات .في المادة الأصلية □filecite□turn0file0□L88-L96□

نموذج الاستماع في خمس خطوات 4.1

I	الخطوة	مثال	ما يفعله المربي
1	توقف .	«أسمعك»	أوقف المحاضرة ورد الفعل السريع
2	استمع .	«كمل، ماذا حصل؟»	دع المراهق يكمل فكرته
3	اعكس .	«يبدو أنك شعرت بالظلم»	سمِّ الشعور دون تشخيص
4	استوضح .	«ما أكثر شيء أزعجك؟»	اسأل سؤالًا مفتوحًا
5	وجّه .	«ما الخيارات المتاحة الآن؟»	بعد الفهم، ناقش الحل والمسؤولية

عبارات تفتح الحوار 4.2

- «.أريد أن أفهم وجهة نظرك قبل أن أعلق»
- «لو كنت مكانك، ما الشيء الذي كنت ستتمنى أن يسمعه منك الآخرون؟»
- «هل تريد مني أن أسمع فقط أم تريد رأيي؟»
- «ما الحل الذي تراه مناسبًا؟»
- «ما الذي يمكن أن نفعله بشكل مختلف في المرة القادمة؟»

عبارات تغلق الحوار 4.3

- «.أنت دائمًا هكذا»
- «.في عمرك أنا كنت أفضل منك»
- «.لا تناقشني»
- «.لأنني قلت ذلك فقط»
- «.أصدقاؤك هم سبب كل مشاكلك»

لعب أدوار

الموقف» :مراهق يقول :أنتم لا تثقون بي، وتراقبون كل شيء أفعله .«يؤدي متدرب دور المربي وآخر دور المراهق .الجولة .الأولى باستجابة تلقائية، والثانية باستخدام الاستماع والانعكاس والسؤال المفتوح .يناقش الفريق الفارق

المحور الخامس :الحزم دون صدام

تشير برامج منظمة الصحة العالمية للتربية الإيجابية إلى أهمية بناء العلاقة، والوقت النوعي، والمدح المحدد، وإدارة الغضب والضغط، ووضع القواعد والمسؤوليات، والتعامل مع الأزمات، مع تجنب أساليب التأديب القاسية.
cite turn0search1 turn0search8

معادلة الحد الصحي 5.1

علاقة +قاعدة واضحة +سبب مفهوم +اختيار مناسب +نتيجة متوقعة +متابعة

مثال» :أنا أحترم رغبتك في استخدام الهاتف .اتفاقنا أن ينتهي الاستخدام الساعة 10 مساءً لأن النوم مهم .إذا احتجت تغيير الوقت، ناقشني قبل الموعد .إذا لم نلتزم بالاتفاق، سنقلل وقت الاستخدام في اليوم التالي حسب ما اتفقنا عليه.«

الفرق بين الحزم والسيطرة 5.2

السيطرة	الحزم
متغير أو عشوائي	واضح في القاعدة
مرتفع في الصوت	هادئ في النبرة
يستخدم التهديد	يشرح السبب
يلغي رأي المراهق	يعطي مساحة اختيار
يعاقب حسب الغضب	يطبق نتيجة متوقعة
يستخدم الإهانة أو المقارنة	يحافظ على الكرامة

العقوبة أم النتيجة المنطقية؟ 5.3

الأفضل أن تكون النتيجة مرتبطة بالسلوك ومعلومة مسبقًا ومتناسبة معه، وألا تتحول إلى إذلال أو انتقام .الهدف هو التعلم وتحمل المسؤولية، لا كسر العلاقة.

المحور السادس :السلوكيات الصعبة – من رد الفعل إلى التدخل

السلوك	استجابة أولية	أسئلة الفهم
العناد	قلل صراع السلطة، وقدم خيارين مناسبين	هل يشعر بفقدان السيطرة؟ هل القاعدة غير واضحة؟
الغضب	أوقف الجدال أثناء التصعيد ثم عد للحوار	ما الذي سبق الغضب؟ وهل يحتاج تهدئة؟
الانسحاب	اقترب بلطف وراقب التغير والاستمرار	هل هو خصوصية أم عزلة مؤلمة؟
ضعف الدافعية	قسم المهمة إلى خطوات واحتفل بالتقدم	هل المشكلة هدف غير واضح أم فشل متكرر أم ضغط؟
المخاطرة	قدم بدائل آمنة وناقش النتائج	ما المكسب الذي يبحث عنه؟
ضغط الأقران	دربه على قول »لا «وبناء بدائل اجتماعية	هل يخشى الرفض؟
الكذب	ركز على الأمان والصدق وإصلاح الضرر	ما الذي يحاول تجنبه أو حمايته؟

قاعدة :هدّئ ثم علّم

،عندما يكون المراهق في ذروة الغضب، تقل فاعلية المحاضرة .الأولوية للتهدئة والسلامة، ثم يعود المربي لاحقًا إلى فهم ما حدث .ووضع المسؤولية والبدائل

المحور السابع :المراهق والعالم الرقمي

،لا يكفي أن يكون هدف المربي »منع الهاتف .«الهدف الأوسع هو تعليم المراهق الاستخدام المسؤول للتقنية، وإدارة الوقت .والخصوصية، والتعامل مع التنمر والمحتوى المزعج وضغط المقارنة

الموضوع	ما يفعله المربي
الوقت	اتفاق واضح قابل للقياس بدل مراقبة عشوائية
النوم	تحديد وقت خالٍ من الشاشة قبل النوم
الخصوصية	توضيح ما هو خاص وما يصبح موضوع تدخل عند وجود خطر
التنمر	تشجيع الإبلاغ وحفظ الأدلة وطلب الدعم
المحتوى	تعليم التفكير النقدي بدل التخويف فقط
المقارنة	مناقشة الفرق بين الصورة الرقمية والحياة الواقعية
الأصدقاء	الحوار عن العلاقات الرقمية دون احتقارها

سؤال تدريبي

هل الأفضل أن تقول» :لن تستخدم التطبيق أبدًا «أم »دعنا نفهم ما الذي تستخدمه لأجله، وما المخاطر، وما القواعد التي .تحميك«؟ ناقش متى يكون المنع ضروريًا، ومتى يكون التعليم والاتفاق أكثر فاعلية

المحور الثامن :متى يصبح الأمر أكبر من قدرة المربي؟

المربي ليس مطالبًا بالتشخيص أو العلاج .دوره مهم في الملاحظة، والدعم، وتهيئة بيئة آمنة، وطلب المساعدة المناسبة .وتؤكد منظمة الصحة العالمية أهمية الدعم المبكر والتدخلات النفسية والاجتماعية المناسبة للمراهقين، خصوصًا عند وجود أعراض أو سلوكيات مقلقة

علامات تستحق الانتباه

- **.تغير شديد ومستمر في المزاج أو السلوك**
- **.انسحاب اجتماعي ملحوظ وممتد**
- **.تراجع واضح ومفاجئ في الدراسة أو الأداء المعتاد**
- **.اضطرابات شديدة في النوم أو الشهية**
- **.قلق أو حزن مستمر يؤثر في الحياة اليومية**
- **.سلوكيات خطرة أو اندفاع شديد**
- **.تعرض لتنمر أو عنف أو استغلال**
- **.حديث عن عدم الرغبة في الحياة أو إيذاء النفس**

عند وجود خطر مباشر على السلامة، لا يكتفي المربي بالنقاش التربوي؛ بل يتبع إجراءات السلامة والإحالة المعتمدة في .المؤسسة أو المدرسة والجهات المختصة .لا ينبغي أن يُترك المراهق وحده مع خطر وشيك

ما الذي لا يفعله المربي؟

- **.لا يضع تشخيصًا نفسيًا من موقف واحد**
- **.لا يَعِد بسرية مطلقة إذا كان هناك خطر على سلامة المراهق**
- **.لا يحول كل اختلاف إلى مرض**
- **.لا يؤخر طلب المساعدة المتخصصة بسبب الخوف من الوصمة**

أداة 2 :جملة الإصلاح بعد الخلاف

أنا لم أتعامل مع الموقف بالطريقة الأفضل .ما زلت متمسكًا بالحد الذي اتفقنا عليه، لكن أريد أن نتحدث عنه بهدوء ونفهم بعضنا .«بشكل أفضل

أداة 3 :اجتماع أسبوعي قصير

- ما الشيء الجيد الذي حدث هذا الأسبوع؟
- ما الشيء الذي كان صعبًا؟
- ما الشيء الذي تحتاج مني فيه مساعدة؟
- ما اتفاق واحد نريد تحسينه هذا الأسبوع؟

أداة 4 :مدح السلوك المحدد

.«بدل »أنت ممتاز «قل» :أعجبني أنك رجعت في الوقت المتفق عليه رغم أن أصدقاءك بقوا، هذا يدل على تحملك للمسؤولية

المحورالتاسع بنك الحالات التدريبية :

«الحالة 1 – »أنت لا تفهمني

.مراهق يرفض الحديث مع والده ويقول إن والده لا يثق به

.المطلوب :استخدم الاستماع أولًا، ثم اسأل سؤالين مفتوحين، ثم اتفق على حد واحد

«الحالة 2 – »الغضب السريع

.مراهق يرفع صوته عندما يُطلب منه إيقاف اللعب

.المطلوب :حدد ما يجب فعله أثناء الغضب وما يناقش بعد الهدوء

«الحالة 3 – »الانسحاب

.مراهقة أصبحت أقل حديثًا وتفضل غرفتها بعد تغيرات اجتماعية في المدرسة

.المطلوب :فرق بين الخصوصية والعزلة المقلقة، وحدد أسئلة المتابعة

«الحالة 4 – »التأخر

.مراهق عاد متأخرًا عن الموعد المتفق عليه دون إبلاغ

.المطلوب :صغ استجابة حازمة بلا إهانة، وحدد نتيجة منطقية

«الحالة 5 – »ضغط الأصدقاء

.«مراهق يقول» :كل أصدقائي يفعلون ذلك، لماذا أنا ممنوع؟

.المطلوب :ناقش الحاجة للانتماء، ثم ساعده على تقييم القرار

«الحالة 6 – »الفشل الدراسي

.انخفض الأداء الدراسي بعد سلسلة من الإخفاقات

.المطلوب :لا تبدأ باللوم؛ ابحث عن السبب، ثم صمم خطوة صغيرة قابلة للإنجاز

المحورالعاشرخطة المربي لمدة 30 يومًا :

الأسبوع	التركيز	الممارسة اليومية
الأول	الاستماع	دقائق استماع دون نصائح أو تصحيح فوري 10
الثاني	التقدير	تقديم 3 ملاحظات إيجابية محددة على سلوك حقيقي
الثالث	الحدود	اختيار قاعدة واحدة وصياغتها بوضوح واتفاق
الرابع	الاستقلال	منح المراهق قرارًا مناسبًا لعمره مع تحمل النتيجة

مؤشرات النجاح بعد 30 يومًا

- .أصبحت أعرف متى أستمع ومتى أوجه
- .أصبحت أقل استخدامًا للمقارنة والصراخ
- .أصبحت قواعدي أوضح وأكثر ثباتًا
- .أصبح المراهق يعرف أن بإمكانه الرجوع إليّ عند الخطأ
- .أصبحت ألاحظ السلوك قبل الحكم عليه
- .أعرف متى أحتاج إلى مساعدة متخصصة

التقييم القبلي والبعدي

:يُطلب من المتدرب تقييم نفسه من 1 إلى 5 قبل الدورة وبعدها

المهارة	قبل	بعد
أفهم خصائص المراهقة		
أستطيع الاستماع دون مقاطعة		
أستطيع إدارة غضبي كمربٍ		
أضع حدودًا واضحة دون إهانة		
أتعامل مع العناد دون صراع سلطة		
أميز بين السلوك الطبيعي ومؤشرات الخطر		
أعرف متى أطلب مساعدة مختص		
لدي خطة واضحة لتحسين علاقتي بالمراهق		

اختبار ختامي قصير

١. اذكر فرقين بين الحزم والسيطرة.
٢. لماذا لا يكفي تفسير سلوك المراهق بالهرمونات؟
٣. اذكر ثلاث مهارات في الاستماع الفعال.
٤. ما المقصود بالخصوصية، ومتى يصبح التدخل ضروريًا؟
٥. ما أول خطوة عند تصاعد غضب المراهق؟
٦. اذكر ثلاث علامات تستدعي الانتباه وطلب دعم مناسب.

الخاتمة

التعامل الناجح مع المراهق لا يبدأ من سؤال «كيف أجعله يطيع؟» بل من سؤال «كيف أفهم ما يمر به، وأساعده على أن يتعلم المسؤولية دون أن أفقد علاقتي به؟».

المربي الفعال يجمع بين الدفء والحدود، وبين الاستماع والتوجيه، وبين احترام الاستقلالية وحماية السلامة. والهدف النهائي ليس السيطرة على المراهق، بل مساعدته على الانتقال التدريجي من الاعتماد إلى المسؤولية.

المادة الأصلية اختارت عنوان «إبحار آمن» وهو عنوان مناسب جدًا لفلسفة الدورة؛ لأن المربي في هذه المرحلة ليس قائدًا يسيطر على كل حركة، ولا متفرجًا يترك المركب بلا توجيه، بل مرافقًا يقرأ الريح، يضع الحدود، ويعلم المراهق كيف يقود نفسه بأمان. filecite turn0file0 L223-L230

المراجع الأساسية

- المادة الأصلية المرفقة: «دورة إبحار آمن لفهم المراهق والتعامل معه – الأساس الذي بُنيت عليه إعادة الهيكلة».
- منظمة الصحة العالمية (WHO): Mental health of adolescents، 2025.
- منظمة الصحة العالمية (WHO): Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents – Helping Adolescents Thrive.
- منظمة الصحة العالمية (WHO): Parenting for Lifelong Health for Parents and Teens.
- منظمة الصحة العالمية (WHO): WHO guidelines on parenting interventions to prevent maltreatment and enhance parent–child relationships with children aged 0–17 years.
- المعهد الوطني للصحة النفسية الأمريكي (NIMH): The Teen Brain: 7 Things to Know.