

به نام خدا
راه های دستیابی به سازگاری در دوره ی نوجوانی

دبیرستان پسرانه غیر دولتی البرز

عبدالمحمد بهرامی
سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰



توصیه های بزرگان در باره ی نوجوانی



○ پیامبر اکرم (ص): «من به شما سفارش می کنم که به نوجوانان و جوانان نیکی کنید، زیرا آنان دلی رقیق تر و قلبی فضیلت پذیرتر دارند».

○ امام صادق (ع): «نوجوانان را دریابید زیرا زودتر از دیگران به کارهای خیر روی می آورند».

نوجوانی چیست؟



به عنوان یک واقعیت ، دوره نوجوانی را باید یک مرحله بسیار مهم از زندگی تلقی کرد . دوره ای که با ویژگی هایش از سایر دوران زندگی متمایز می شود .

گرچه همه دوران عمر مهم است ولی برخی از آنها مهم تر از سایرین می باشد . زیرا این دوره دارای تأثیرات ناگهانی بر رفتار و دیدگاه فرد می باشد . با در نظر گرفتن این که سایر دوره های زندگی به دلیل تأثیرات دراز مدت آن پرمعنی و قابل توجه هستند ، دوره نوجوانی از هر دو جنبه **تأثیرات ناگهانی و دراز مدت** برخوردار و قابل توجه است . برخی از ادوار زندگی به دلیل تأثیرات **فیزیکی و بدنی** با اهمیت و برخی دیگر از لحاظ تأثیرات روانی قابل اعتنا هستند ، لیکن نوجوانی از هر دو جهت مهم می باشد .

برای اکثریت اشخاص جوان سال های ۱۲ تا ۱۶ پرحادثه ترین سال های زندگی آنها می باشد ، تا آنجا که **رشد و تحول آنها با نگرانی آمیخته** است . رشد سریع تر واقع می شود و یک محیط هم حسی (سمپاتیک) جدی تر به وجود می آید . اما نوجوان خودش جذاب و دلربا نیست یا آن گونه نیست که بیننده ای را که شاهد تحولات و یا عدم تحولات نوجوان می باشد ، متوحش کند . **توأم بودن این تحولات فیزیکی** مهم و سریع بخصوص در طول اولین مرحله نوجوانی **با تحولات پر شتاب ذهنی** از خصایص این دوره می باشد . این تحولات نیاز به سازگاری روانی را افزایش می دهد و برای ایجاد دیدگاه ها ، ارزش ها و علایق نوین ، ضروری به نظر می رسد .

برخی از ویژگی های نوجوانی



- نوجوانی ، یک **دوره انتقال** (برزخی) است .
- نوجوانی ، یک **دوره تغییر** است .
- نوجوانی یک سن **مسئله آفرین** است .
- نوجوانی ، زمان **جستجوی هویت** است .
- نوجوانی یک سن **هراس** می باشد
- نوجوانی ، مرحله **آرمان گرایی** است .
- نوجوانی ، **آستانه بزرگسالی** است .

دوران های زندگی



دوران های زندگی

شیر خوارگی (تولد تا ۲ سالگی)

کودکی اول (۲ تا ۷ سالگی)

کودکی دوم (۷ تا ۱۱ سالگی)

نوجوانی (۱۱ تا ۱۹ سالگی)

جوانی

میانسالی

بزرگسالی

پیری

نام‌ها و تعابیر بکار رفته در مورد نوجوانی



○ سرزمین بی‌صاحب

○ دوره توفانی

○ دوره بحران

○ سونامی طبیعی

○ دوره سنی

● پسران: ۱۲ تا ۱۸ سال

● دختران: ۱۱ تا ۱۷ سال

نو جوانی



اوایل نو جوانی (11 تا 13 سالگی)

۱- انطباق با تغییرات بلوغ ۲- کنار آمدن با انتظارات جنسیتی

اواسط نوجوانی (14 تا 16 سالگی)

۱- تسلط بر مسایل جنسی ۲- اتخاذ تصمیم های اخلاقی ۳- شکل گیری روابط با همسالان

اواخر نوجوانی (17 تا 19)

۱- تثبیت هویت ۲- روابط صمیمی ۳- تصمیم های مهم کار یا تحصیل

ویژگی‌های نوجوان



- خودمحوری
- تردید
- استقلال خواهی
- هویت جویی
- خطر پذیری بالا
- شکست ناپذیری

مثلث خطر نوجوانی



نشانه های ورود به نوجوانی



رشد (عقلی)

تغییر در تفکر یعنی پیچیده تر و دقیق تر شدن اندیشه

رشد (عاطفی)

تغییر در خلق و خو و احساسات

رشد (جسمانی)

تغییر در قد و وزن و ابعاد استخوان ها و ماهیچه ها و ظهور نشانه های بلوغ جنسی

رشد (اجتماعی)

تمایل به گروه همسالان و فعایت های جمعی و گروهی و افزایش نفوذ دوستان نسبت به دوره کودکی

رشد (اخلاقی)

جانشین شدن ارزش های والاتر مانند صلح ، استقلال ، عدالت خواهی، حق جویی

دوره نوجوانی طولانی تر شده است؟



پژوهش های بین المللی در میان دانشجویان نشان میدهد که میتوان نوجوانی را به دو دوره بزرگ و طولانی تر طبقه بندی کرد:

نوجوانی اول (۱۱ تا ۱۹ سالگی)

نوجوانی دوم (۱۹ تا ۲۳ سالگی)

علت این طبقه بندی میزان حمایت های والدین ، تاخیر در پختگی یا رسیدن

بلوغ زود هنگام



ظهور صفات ثانویه جنسی و توان باروری پیش از موعد را بلوغ زود هنگام می گویند

در دختران قبل از ۸ سالگی

در پسران قبل از ۹ سالگی

در صورت بلوغ جنسی قبل از:

پیامد های بلوغ زود هنگام:

۱- بروز برخی اشکالات در رشد جسمانی ۲- فعالیت جنسی در سنین پایین ۳- مشکلات رف تاری ۴- استرس

چگونگی رویارویی والدین با بلوغ زود رس:

۱- مراجعه به پزشک غدد ۲- پس از بررسی پزشکی باور اینکه بلوغ زود رس بیماری نیست
۳- اغلب بلوغ زود رس از لحاظ روانی، پزشکی، و اجتماعی مشکل نخواهد بود

جایگاه نوجوان در خانواده



- ۱- مورد احترام واقع شود
- ۲- از وی در امور خود و خانواده مشورت شود
- ۳- به نیازهای وی اهمیت داده شود و در رفع آنها خانواده یاری رسان باشد
- ۴- پذیرش بدون قید و شرط نوجوان
- ۵- یاری دادن به نوجوان تا توانمندی ها و نقاط ضعف خود را بشناسد
- ۶- کمک به کسب مهارت های جدید (دوست یابی، تصمیم گیری ، انتخاب)
- ۷- کمک به کسب هویت یابی

برای ایجاد یک رابطه خوب و مطلوب چهار کلید وجود دارد



۱- ارتباط هدفدار:

نوع ارتباط و دلیل آن برای نوجوان تبیین شود.

۲- درک درست:

در این مرحله ما تفاوت های یکدیگر را شناخته و به آن ها احترام می گذاریم.

۳- خودداری از قضاوت های عجولانه:

باید که نسبت به هم و دیگران قضاوت های منفی و غیر معقول نداشته باشیم.

۴- مسؤولیت پذیری:

دو طرف بپذیرند که مشکلات زندگی به هر دو نفرشان مربوط است، پس گذشت و صبوری نیاز دارد.

وظایف والدین و جامعه در قبال نو جوان



فراهم کردن شرایطی برای شکوفا شدن استعداد های نو جوان (کمک برای کشف خود)

بوجود آوردن بستر های فرهنگی مناسب برای کسب فضیلت ها و توسعه فردی نو جوان

ایجاد شرایطی تا نو جوان توانمندی های مورد نیاز جامعه را یاد بگیرد

معرفی الگو های مناسب برای هنجار پذیری نو جوان

بوجود آوردن فضای پذیرش اندیشه های نو و جدید نو جوان و ظهور خلاقیت ها در این دوران

تردیدهای نوجوان



قلمرو تردیدها:

- نسبت به اطرافیان
- نسبت به دانسته‌های قبلی خود
- نسبت به مسائل دینی و منشا هستی

نقش همراهان:

- پاسخگویی به اشکالات
- ایجاد فرصت اظهار نظر
- توجه به افکار درست نوجوان
- معرفی منابع مفید مطالعاتی

استقلال خواهی نوجوان



خصوصیات:

- حرکت به سمت استقلال و قطع وابستگی از دیگران
- همانند تاجر نوکیسه (شتاب برای رسیدن و دستیابی توام با خود نگری)

نقش همراهان نوجوان:

- احترام به این روحیه
- تبیین نقشه راه
- پیش‌بینی مشکلات و ارائه راهکار



خصوصیات

- خودخواهی و خودشیفتگی
- انزوا
- در صدد اجرایی کردن سلیقه‌های خود برداشت همراهان از این ویژگی:
- تمرد، غرور، در صدد عصبانی کردن راهکار مناسب:
- همدلی، ورود به دنیای نوجوان، همراهی



نشانه‌ها:

- به هم ریختگی روانی و گم گشتگی
- به دنبال فکر و روش درست زندگی
- در جستجوی جایگاه کنونی خود
- تکاپو برای تشخیص درست از نادرست
- به دنبال یک تصویر جامع و درست از خویش

نقش همراهان

- ❖ کمک به نوجوان در شناختن بهتر توانایی‌ها و ضعف‌ها
- ❖ فراهم کردن زمینه مسئولیت پذیری
- ❖ تصحیح برداشت‌های شخصی نوجوان نسبت به خود (ناشی از اظهار نظر دیگران)
- ❖ باز آفرینی خاطرات موفقیت آمیز دوره‌های پیشین
- ❖ تقویت روحیه مثبت گرایی
- ❖ پرورش توانایی‌های فردی نوجوان
- ❖ تعدیل انتظارات از نوجوان

نیازهای نوجوان



- سازگاری با تغییرات
- نیازهای معنوی
- رهایی از حالات کودکانه
- تشنه محبت
- خودنمایی و مهم جلوه کردن
- بهداشت جسمی و روانی
- نیاز به الگوی مناسب
- نیاز به پرورش اعتماد به نفس

نیاز به سازگاری با تغییرات



○ نامتقارن بودن بدن

○ جوش‌های صورت

○ وضعیت‌های جدید جنسیتی

○ نابسامانی روحی

○ نقش همراهان

• دادن اطلاعات اولیه درباره تغییرات بدنی ناشی از بلوغ

• در اختیار گذاشتن کتاب‌های مفید

نیازهای معنوی



- در جستجوی خداست
- احساس گناه با کوچک‌ترین اشتباه
- تمایل به فضایل
- **نقش همراهان**
- افزایش ایمان و تجارب معنوی با ایجاد زمینه
- توصیه به اعتدال
- ارائه اطلاعات دینی مورد نیاز
- پرهیز از تحمیل و به درازا کشیدن موضوع

نیاز به محبت



- غرور مانع ابراز
- تظاهر به بی‌نیازی
- نقش همراهان
- تفاوت روش‌های محبت به نوجوان (نوازش عاطفی)
 - تحویل گرفتن
 - احترام
 - اجرایی شدن برخی از ایده‌ها
 - بی‌تفاوت نبودن به حالات عاطفی او
 - تامین حس مقبولیت

نیاز به خودنمایی و جلوه‌گری (ابراز خویش)



- در پوشش
- در اظهار نظرها
- مبالغه‌گویی
- متفاوت بودن
- **نقش همراهان**
- ترجمه تازه‌ای از متفاوت بودن
- شناخت تمایلات و توانایی و به کارگیری آن (صدای خوب)
- هدایت استعدادها به سمت تعالی و بهره‌وری
- دادن فرصت برای تغییر

نیاز به بهداشت روانی و جسمی



- ارائه اطلاعات مورد نیاز نوجوان، عامل جذب و همراهی
- احسان علمی، یادگاری برای همه ایام
- تشویق نوجوان به مدیریت خود در ابعاد گوناگون
- ترغیب به شکوفایی
- ارتباط با خانواده برای ایجاد شرایط مناسب تر برای نوجوان
- ترغیب به مشارکتهای گروهی در زمینههای ورزشی، هنری، مذهبی و ...

نیاز به الگوی مناسب



- آگاهی از الگوهای فعلی
- ایجاد زمینه انس، مقدمه‌ای برای الگوگیری
- الگوهای قابل پیروی
- معرفی الگوهای والا
- تشویق به مطالعه شخصیت‌های موفق
- معرفی مناسب و جذاب الگو

نیاز به اعتماد به نفس



- معنای اعتماد به نفس
- طولانی بودن شکل‌گیری
- اکتسابی بودن نه ارثی

دلایل کاهش خودباوری



- محرومیت و ناکامی‌ها و بیماری‌های مداوم
- بدبینی راجع به زندگی
- سردرگمی به خاطر تعدد مشکلات
- وجود تبعیض‌ها
- به رخ کشیدن عیب‌ها و ضعف‌ها
- زورگویی، سخت‌گیری و مراقبت شدید
- مقایسه
- سرزنش
- حمایت‌های نابجا
- تصور غلط از خود
- برترانگاشتن افراطی دیگران
- عدم آموزش استقلال و اتکای به نفس از سوی خانواده

راهکارهای ارتقای خودباوری



- خودپنداشت جدید
- ایجاد زمینه برای موفقیت‌های کوچک
- جدا کردن برچسب‌های منفی گذشته
- دادن حس تازه به نوجوان
- روکش شخصیتی جدید
- مثبت نگری
- تحسین‌های متعادل
- دادن حق اشتباه و فرصت جبران

با آنان که با خود چتری می برند به کار خدا ایمان دار

آنتوان چخوف

