

دخترای گلم سلام. لطفاً هر کس مطالب مربوط به خودش را مطالعه کرده و به صورت خلاصه تا پایان جمعه شب برای من ایمیل کند. لطفاً

مطالب قبلی را نیز ارسال نمایید. با سپاس سپهر آرا 

رومينا

دوران نوجوانی همراه با بلوغ قسمتی از رشد محسوب می شود و دوره گذار از کودکی به بزرگسالی است. این دوره شامل برخی تغییرات بزرگ مانند تغییرات فیزیولوژیکی در بدن، نحوه ارتباط نوجوان با جهان، تحول عمیق در جسم و روان و قدرت تجسم و تخیل زیاد است. به همین سبب آن را دوره ای خاص از زندگی قلمداد می کنند که ثبات و تکوین شخصیت در آن صورت می گیرد.

باید توجه داشت که دوران نوجوانی حد فاصل کودکی و جوانی است. نوجوان از یک سو کمی کودکانه رفتار می کند و در حال گسستن پیوند های خود با کودکی است و از دیگر سو شیفته ی دستیابی به استقلال جوانی و بزرگسالی است ولی به طور کامل نه این است و نه آن. لذا این دوره دارای طیفی وسیع است که با بخشی از قلمرو کودکی مرتبط است و در انتهای طیف به دنیای جوانی پهلو می زند.

نوجوانی از دید روانشناسی

روان شناسان می گویند، نوجوان کسی است که می خواهد نسبت به آنچه تاکنون بوده تغییر شیوه دهد و برخلاف سابق، آنچه را بزرگسالان می گویند، نپذیرد. گاهی طرز راه رفتن خود را عوض می کند، لهجه خود را تغییر می دهد، نسبت به مسایل پیرامون خود با حساسیت بیشتر می نگرد و اندک اندک به دنیای درون خویش وارد می شود.

نوجوان کم کم به قدرت تفکر و استدلال خویش پی می برد. مجموعه این حالات، کوششی است که در پایان راه کودکی نمایان می شود. این حالات، عموماً با واکنشهای روحی و روانی همراه است. والدین متوجه می شوند که کودک مطیع دیروز، به کلی تغییر کرده و رفتارش متفاوت شده است. گاهی نوجوان در این دوره سنی، ترش رو و یا گوشه گیر می شود و گاهی نیز تلاش می کند که توجه دیگران را حتی از طریق عصبانی کردنشان، به خود جلب کند.

این دوره از نظر تربیت دوره ی نسبتاً دشوار زندگی و یکی از حساس ترین، مهمترین و بحرانی ترین مراحل آن است. بسیاری از تغییرات جسمی، جنسی، شناختی، اجتماعی و عاطفی که در این دوران اتفاق می افتد می تواند برای نوجوان و خانواده هایشان نگرانی و اضطراب ایجاد کند.

بنابراین، شناخت جنبه های مهم جسمانی، روانی، اجتماعی، عقلانی و اخلاقی نوجوانان این توانایی را به نوجوان و اطرافیان او می دهد تا شیوه صحیح برخورد با تغییرات جسمی - روانی به وجود آمده را بدانند و تا حدی از بروز ناسازگاری های خاص این دوران جلوگیری نمایند.

سنین نوجوانی

در خصوص طول دوره نوجوانی اتفاق نظر کاملی بین روان شناسان وجود ندارد. برخی از آنان سنین ۱۲ تا ۱۸ سالگی را دوران نوجوانی به حساب آورده اند. اما در آثار جدیدتر روان شناسی معمولاً طول این دوره را بیشتر دانسته اند و معتقدند که سن نوجوانی در حال حاضر از سن ۱۰ تا ۲۱ سالگی به طول می انجامد.

از نظر سازمان بهداشت جهانی نوجوانی مرحله ای از زندگی بین کودکی و بزرگسالی است، که سنین ۱۰ تا ۱۹ سالگی را شامل می شود. دوران نوجوانی مرحله ای منحصر به فرد از رشد انسان است.

یونیسف هم از تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO) در مورد دوره نوجوانی پیروی می کند و سن نوجوانی از نظر یونیسف سنین ۱۰ تا ۱۹ سال است.

واقعیت این است که آغاز و پایان و طول این دوره در دختران و پسران، جوامع مختلف و طبقات گوناگون اجتماعی متفاوت است. این دوران در جوامع ساده تر کوتاه و در جوامع پیشرفته صنعتی طولانی تر است. با وجود چنین تنوعی، برخی از جنبه های نوجوانی همگانی است و آن را از مراحل قبلی رشد مجزا می کند: تغییرات جسمانی و روانی بلوغ که از آغاز این دوره نمایان می شود.

تحولات و مراحل دوره نوجوانی

نوجوانی دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی است. فرد بزرگسال، کسی است که دارای جایگاه و نقش معین فیزیکی، اجتماعی و اقتصادی در زندگی بزرگسالی باشد و تا زمانی که به عنوان یک بزرگسال عمل کند، نوجوان نامیده می شود. میزان موفقیت فرد در گذشتن از این مرحله انتقالی، بستگی تام به میزان آمادگیهای او برای این دوره دارد. انتقال به معنای سازگاری با تغییرات است هر اندازه تغییرات سریعتر رخ بدهد، سازگاری دشوار تر خواهد بود. در آستانه بلوغ، تغییرات سریعی در اندازه های بدن انسان پدید می آید. همراه و همزمان با این تغییرات، رغبت های فرد دگرگون می شود.

مراحل نوجوانی

سنین اولیه نوجوانی (سنین ۱۰ تا ۱۳ سال)

سنین میانی نوجوانی (سنین ۱۴ تا ۱۷ سال)

اواخر سنین نوجوانی (۱۸-۲۱ سال)

سنین اولیه نوجوانی (سنین ۱۰ تا ۱۳ سال)

در این مرحله، کودکان اغلب با سرعت بیشتری شروع به رشد می کنند. آنها همچنین متوجه تغییرات دیگری در بدن می شوند، از جمله رشد مو در زیر بغل و نزدیک اندام تناسلی، رشد سینه در زنان و بزرگ شدن بیضه ها در مردان. البته این تغییرات در دختران یک یا دو سال زودتر از پسران شروع می شوند. دقت داشته باشید که برخی از این تغییرات در سن ۸ سالگی برای دختران و ۹ سالگی برای پسران طبیعی است. بسیاری از دختران ممکن است قاعدگی خود را در حدود ۱۲ سالگی، به طور متوسط ۲-۳ سال پس از شروع رشد سینه، شروع کنند. این تغییرات جسمی و جنسی می تواند در برخی حس کنجکاوی و اضطراب را برانگیزد. به خصوص زمانی که نوجوانان ندانند باید انتظار چه چیزی را داشته باشند.

بروز رشد جسمی و اولین نشانه های بلوغ، با نوعی تمایل طبیعی برای فاصله گرفتن کودک از بزرگ سالان، بخصوص والدین همراه است. نوجوانان در این سنین بیش از پیش احساس نیاز به حریم خصوصی دارند. آنها ممکن است به کشف راههایی برای مستقل شدن از خانواده اقدام کنند.

این گونه رفتارهای محرمانه و اختصاصی، نقش روانی - اجتماعی مهمی در پایان دادن به وابستگی های کودکانه قبلی به والدین و سایر بزرگ سالان ایفا می کند. در این سنین نوجوانی، اگر والدین محدودیت ها را بیشتر کنند، ممکن است آنها به شدت واکنش نشان دهند.

تغییرات مغزی در این سنین

نوجوانان در این سنین اولیه تفکر ملموس و سیاه و سفید دارند. چیزها یا درست هستند یا غلط، عالی یا وحشتناک، بدون وجود فضای خاکستری!! در این مرحله طبیعی است که جوانان تفکر خود را بر روی خودشان متمرکز کنند «خودمحوری». در این سنین نوجوانان اغلب نسبت به ظاهر خود آگاه هستند و احساس می کنند که همیشه توسط همسالان خود مورد قضاوت قرار می گیرند.

کودک در این سن می تواند با دوستان نزدیک خود راز و رمزهایی را مطرح کند و ارتباط های ویژه دوران نوجوانی را با گروه هم سالان و به دور از والدین و معلمان و دیگر بزرگ سالان به وجود آورد. در کودکان عادی، این فاصله تا آنجا گسترش می یابد که به کشف هویت و جنسیت و سایر جوانب رشد «خود» در آنان منجر شود.

سنین میانی نوجوانی (سنین ۱۴ تا ۱۷ سال)

این مرحله که هسته اصلی نوجوانی و مشکلات آن است، با رشد بیشتر بدنی و جنسی همراه است. اکثر پسران در این سنین جهش رشد خود را آغاز کرده اند و تغییرات مربوط به بلوغ همچنان ادامه دارد. مثلاً وقتی صدایشان بم تر می شود. برخی دچار آکنه و جوش می شوند. تغییرات فیزیکی ممکن است برای دختران تقریباً کامل شده باشد، و اکثر دختران اکنون پریودهای منظمی داشته باشند. در این مرحله، انسجام جنبه های مختلف بدنی و جنسی و تصور از خویش به صورت هویت واحد شکل می گیرد و سطح عالی تری از ادراک «خود» را تجلی می دهد.

تغییرات مغزی در این دوره سنی نوجوان

مغز در این مرحله به تغییر و بلوغ ادامه می‌دهد، اما هنوز تفاوت‌های زیادی در نحوه تفکر یک نوجوان در مقایسه با بزرگسالان وجود دارد. رشد مغز و توانایی‌های شناختی نوجوان با درونی شدن حیات عاطفی و ارتباط عمیق‌تر با گروه هم‌سالان، جدایی بیشتر ویژگی‌های روان‌شناختی نوجوان و باورها و ارزش‌های او از والدین و بزرگسالان را به بار می‌آورد. این جدایی هرچند به ندرت جنبه جدایی مکانی نوجوان با والدین و بزرگسالان را پیدا می‌کند، اما معمولاً یک جدایی روحی، فکری، ارزشی و رفتاری است و زمینه‌های ذهنی استقلال را برای او فراهم می‌آورد.

بسیاری از نوجوانان در این مرحله نوجوانی در حالی که برای استقلال بیشتر تلاش می‌کنند با والدین خود مشاجره بیشتری دارند. به همین دلیل زمان کمتری را با خانواده و زمان بیشتری را با دوستان می‌گذرانند. آنها به شدت نگران ظاهر خود هستند و فشار همسالان ممکن است در این سن به اوج خود برسد.

در این مرحله، پاسخ‌گویی به سؤال اساسی «من کیستم؟» به تدریج در ذهن نوجوان تحقق می‌یابد. همچنین کسب دانش و مهارت‌های لازم برای اشتغال یا برای ادامه تحصیل، به عنوان یک نیاز مهم در تعلیم و تربیت نوجوانان مطرح می‌شود.

اواخر سنین نوجوانی (۱۸-۲۱ سال)

در این سنین نوجوانان عموماً رشد فیزیکی را کامل کرده و به بلوغ رسیده‌اند. چنانچه رشد نوجوان در مراحل پیشین به گونه‌ای نسبتاً بهنجار صورت گرفته باشد، در این مرحله آنها کنترل تکانه بیشتری دارند و بهتر می‌توانند خطرات و پاداش‌ها را به طور دقیق ارزیابی کنند. نوجوان در مرحله آخر نوجوانی به تدریج به صورت یک فرد مستقل و خودکفا در مناسبات خانوادگی، آموزشی، شغلی، اجتماعی و فرهنگی ایفای نقش می‌کند.

در مقایسه با اواسط نوجوانی، فرد در اواخر نوجوانی ممکن است منطقی‌تر فکر کنند. زمانی که وارد اوایل بزرگسالی می‌شوند، احساس قوی‌تری از فردیت خود دارند و می‌توانند ارزش‌های خود را شناسایی کنند. آنها ممکن است بیشتر بر آینده متمرکز شوند و تصمیمات را بر اساس امیدها و ایده‌آل‌های خود قرار دهند. روابط دوستانه و عاشقانه پایدارتر می‌شود. آنها از نظر عاطفی و جسمی بیشتر از خانواده خود جدا می‌شوند. با این حال، بسیاری با والدین خود رابطه بزرگسالانه‌ای دوباره برقرار می‌کنند. و آنها در این دوره از والدین مشاوره می‌خواهند و در مورد موضوعات مهم بحث می‌کنند.

در آخر

هویت انسان در دوران نوجوانی شکل می‌گیرد، در این دوران هویت‌یابی مسئله‌ای حاد می‌شود و نوجوان روز به روز برای دستیابی به هویت مشخص تغییر جهت می‌دهد. در این دوران انسان با مجموعه‌ای از تغییرات شناختی، روانی و احساسی روبرو می‌شود. برای نوجوانان مهم است که در نظر دیگران چگونه جلوه می‌کنند. از دیگر ویژگی‌های دوره نوجوانی رشد شناختی و عقلی است. نوجوان قدرت ذهنی فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کند و ساده‌اندیشی دوران کودکی از بین می‌رود و به سنجش و ارزیابی مسائل می‌پردازد تا در

نظام ذهنی خود دوباره آن‌ها را بسازد، بنابراین احتمال دارد در مورد برخی امور متعارف شک کند و حتی نسبت به افکار و عقاید والدین خود انتقاد کند .

امروزه ، سالهای نوجوانی به عنوان مهم ترین و پرحادثه ترین دوران رشد فرد در زندگی شناخته شده است. مشکلات خانه و مدرسه در ارتباط با نوجوانان و افزایش فراوانی بزهکاریهای نوجوانان، دانشمندان و روان شناسان را بر آن داشته است تا بر اساس مشاهدات و مطالعات علمی و بالینی تلاش نمایند که تصویر نسبتاً جامعی از این دوران و تحولات مختص دوران نوجوانی ارائه دهند

سایت پردیس پلن

دیبا

ویژگی های دوره نوجوانی

دوره نوجوانی چیست؟

دوره نوجوانی از مهمترین و حساس ترین دوره های زندگی انسان به شمار می رود . در این دوره ، تغییراتی در جسم و روان نوجوان رخ می دهد که هر کدام به نوعی بر او اثر می گذارد . گاهی این تغییرات ، شخصیت و منش او را به کلی دگرگون می سازد . از این رو شناخت جنبه های مهم روانی ، عقلانی ، جسمانی و اخلاقی نوجوان ، این توانایی را به او و اطرافیانش می دهد تا شیوه صحیح برخورد با تغییرات جسمی و روحی دوره نوجوانی را بدانند . این آگاهی ، از بروز ناسازگاریهای خاص این دوران جلوگیری می کند .

اهمیت دوره نوجوانی

دوران نوجوانی ، همزمان با دوران بلوغ است . دوران بلوغ یکی از بحرانی ترین دوره های زندگی هر فرد است . دوره نوجوانی و بلوغ ، به سنین بین ۱۲ تا ۱۸ سالگی اطلاق می شود . گاهی گذشتن از مرز کودکی و رسیدن به قلمرو بلوغ ، با نابسامانیهای زیادی روبروست .

- **در این دوره ، نوجوان نه دیگر کودک به حساب می آید و نه هنوز به درستی بالغ شده است . وی در مرز بین این دو مرحله یعنی کودکی و بزرگسالی قرار دارد و با انتظارات خاص هر دو دوره روبرو است . اگر کاری کودکانه کند ، او را ملامت می کنند که بزرگ شده و این کار در شأن او نیست ، از سوی دیگر نیز در زمره بزرگسالان محسوب نمی شود .**

دوره نوجوانی در شکل گیری شخصیت افراد اهمیت بالایی دارد. در ادامه به اهمیت دوره نوجوانی از دید بهترین اندیشمندان در دوره ها مختلف بپردازیم. دوره نوجوانی از دیرباز مورد توجه اندیشمندان و صاحب نظران تعلیم و تربیت قرار داشته است.

- افلاطون این دوره را زمانی معرفی کرده که احساسات و عواطف بر افکار فرد چیره می شود.

- استانی هال (STANLY HALL) متخصص در روان شناسی بلوغ ، دوره نوجوانی را دوره طوفان و یک جهش ناگهانی می داند.
- کورت لوین ، Kurt Lewin جامعه شناس و روان شناس آلمانی اعتقاد دارد که : ” کودک و بزرگسال هرکدام یک نوبت بار کودکی و بزرگسالی را بر دوش می کشند ، ولی نوجوان مجبور است یک جا بار هر دو را بر دوش بکشد ، زیرا متعلق به هر دو دوره است “ .

نوجوانی از دید روانشناسی

روان شناسان می گویند ، نوجوان کسی است که می خواهد نسبت به آنچه تاکنون بوده تغییر شیوه دهد و برخلاف سابق ، آنچه را بزرگسالان می گویند ، نپذیرد . گاهی طرز راه رفتن خود را عوض می کند ، لهجه خود را تغییر می دهد ، نسبت به مسایل پیرامون خود با حساسیت بیشتر می نگرد و اندک اندک به دنیای درون خویش وارد می شود.

- نوجوان کم کم به قدرت تفکر و استدلال خویش پی می برد . مجموعه این حالات ، کوششی است که در پایان راه کودکی نمایان می شود . این حالات ، عموماً ” با واکنشهای روحی و روانی همراه است . والدین متوجه می شوند که کودک مطیع دیروز ، به کلی تغییر کرده و رفتارارش متفاوت شده است . گاهی نوجوان در این دوره سنی ، ترش رو و یا گوشه گیر می شود و گاهی نیز تلاش می کند که توجه دیگران را حتی از طریق عصبانی کردنشان ، به خود جلب کند .

یکی از سؤالات در دوره نوجوانی این است که من کیستم ؟ این سؤال ، قرنهایست ذهن بشر را به خود مشغول کرده و موضوع اشعار ، داستانها و زندگی نامه های بی شماری بوده است . این سؤال در دوره نوجوانی ، می تواند به درک هویت نوجوان کمک کند .

اریکسون روانشناس آلمانی می گوید:

”هویت انسان در نوجوانی شکل می گیرد . در این دوره ، نوجوان سؤالاتی از خود می پرسد مثل اینکه من کیستم ؟ به کجا می روم و چه هدفی دارم ؟ نحوه جوابگویی به این سؤالات ، در رشد هویت نوجوان تاثیر می گذارد . اگر او بتواند به این سؤالات پاسخ مناسب بدهد ، احساس آرامش می کند ، وگرنه دچار اضطراب می شود . در دوره نوجوانی ، هویت یابی مسئله ای حاد می شود . بطوریکه نوجوان روز به روز برای دستیابی به هویت مشخص ، تغییر جهت می دهد . در دوران نوجوانی ، انسان با مجموعه ای از تغییرات شناختی – روانی و احساسی روبروست . نوجوان به این موضوع اهمیت می دهد که در نزد دیگران چگونه جلوه می کند .

نوجوان در تلاش است تا بین تصویری که از خود دارد و تصویری که دیگران از او دارند ، هماهنگی ایجاد کند . گاهی اوقات طرد شدن از سوی اجتماع و یا اطرافیان ، ممکن است باعث شود که نوجوان از هیچ راهی نتواند احساس هویت کند . البته دستیابی به احساس هویت فردی تا حدی به مهارتهای شناختی نیز بستگی دارد .

در مجموع باید گفت که برخی از نوجوانان در شناخت و درک خود، موفق می‌شوند و برخی دیگر شکست می‌خورند. در هویت یابی، مسایلی از قبیل روابط میان والدین و فرزندان، مسایل فرهنگی و یا تغییرات اجتماعی دخالت دارد. در جوامع ساده و ابتدایی که تغییرات اجتماعی به کندی رخ می‌دهد، شکل‌گیری هویت نسبتاً ساده است، اما در جوامع پیچیده که تغییرات اجتماعی پی در پی است، هویت یابی ممکن است فرایندی مشکل و طولانی داشته باشد. زیرا در این جوامع، نوجوان با الگوهای فکری و رفتاری متعددی روبرو می‌شود. بنابراین در انتخاب، با مشکل مواجه می‌شود.

تغییرات دوره نوجوانی

اگر بخواهیم از تغییراتی که در دوره نوجوانی در افراد بروز می‌کند، سخن بگوییم باید به این نکته اشاره کنیم که تغییرات در این دوره با تغییر شکل بدن شروع می‌شود و به صورتی بدن فرد از حالت کودکانه خارج می‌شود و کم‌کم به شکل بزرگسالی خودش نزدیک می‌شود.

اگر بخواهیم به صورت ملموس‌تری از این تغییرات نام ببریم می‌توانیم به تغییرات وزنی و تغییر شدید قد اشاره کنیم این تغییرات باعث حساسیت‌های زیادی در نوجوانان نسبت به بدن خود می‌شود و مدام نوجوان در حال بررسی تغییرات بدن خود مانند چاقی، لاغری، بزرگی اندام‌های خود، جوش‌های به وجود آمده در صورت و... است. علاوه بر این حساسیت‌های اخلاقی و رفتاری شدیدی در فرد به وجود می‌آید. نوسانات عاطفی، احساسی و... که ممکن است به صورت کامل بر روان آن‌ها تاثیر بگذارد.

ویژگی‌های دوران نوجوانی

برخی از مهم‌ترین ویژگی‌های دوره نوجوانی عبارت‌اند از:

رشد عقلی

از دیگر ویژگی‌های دوره نوجوانی، رشد شناختی و عقلی است / ژان پیاژه PIAJET روانشناس سوئیسی می‌گوید: "کودک غالباً در واقعیتها و تفکرات حسیو حرکتی محصور است و تفکر او وابسته به اشیاء خارجی است. اما نوجوان قدرت ذهنی فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کند که او را از قید واقعیت‌های خارجی رها می‌سازد. این ویژگی او را متوجه عالم ذهنی و درونی خود می‌کند".

روانشناسان، نوجوانی را آغاز دوره تفکر انتزاعی می‌دانند. در این دوران، نوجوان احساس قدرت زیاد می‌کند. نوجوان در این مقطع سنی، می‌تواند قضایای منطقی را درک کند و استدلال علمی در او قوی می‌شود. در دوره نوجوانی، استعدادها و توانمندیها نیز اختصاصی تر می‌شود. به عنوان مثال ممکن است هر نوجوانی در دروس یا حرفه‌های خاصی موفقیت کسب کند

استقلال فکری

در دوره نوجوانی، ساده اندیشی دوران طفولیت از بین می رود و نوجوان به سنجش و ارزیابی مسائل می پردازد تا در نظام ذهنی خود، دوباره آنها را بسازد. از این رو شاید در مورد برخی امور متعارف شک کند و حتی از افکار و عقاید والدین خود انتقاد نماید.

نوجوان در پی کسب استقلال فکری است. ممکن است در مورد اعتقادات خودش نیز دچار شک و تردید شود. نه اینکه آنها را نفی کند، بلکه می خواهد، آنها را دوباره بازسازی کند و زیربنایی استدلالی برای آنها بیابد. از اینرو والدین و مربیان نباید از شک و تردیدهای نوجوان، دچار نگرانی و اضطراب شوند، بلکه باید او را برای رسیدن به یقین، یاری کنند. بنابراین شک، توقفگاه خوبی نیست، اما معبر و راهی مناسب برای رسیدن به حقیقت است.

ابراز وجود

از دیگر ویژگیهای دوره نوجوانی، ابراز وجود است. اثبات شخصیت و نشان دادن قابلیتها، یکی از مطبوع ترین لذات روحی و روانی در نوجوان است که برای نیل به آن از هیچ کوششی دریغ نمی کند. حس سازگاری با اجتماع، یکی دیگر از تمایلات درونی نوجوانان و جوانان است. اگر نوجوانی در این مسئله موفق نشود، دچار یأس و افسردگی می گردد. روان شناسی به نام دکتر هاریس می گوید:

”نوجوانان و جوانان برای خود مستقل هستند. شما هم باید آنها را صاحب شخصیت بدانید. در دوران بلوغ بیش از هر زمان دیگری، انسان به این که مورد توجه باشد، اهمیت می دهد و به شدت احتیاج دارد که به عنوان یک دوست و یا شریک تلقی شود“.

عدم تعادل عاطفی

عدم تعادل و بی ثباتی عاطفی یکی از بارزترین ویژگی های این دوره است. بیشتر وقت ها نوجوانان به هنگام بروز خشم نمی توانند رفتار و گفتارشان را کنترل کنند. خیلی زود متأثر می شوند. به خصوص زمانی که احساس می کنند کسی به حرفشان گوش نمی دهد. به همین خاطر دست به اعمال ناخوشایندی می زنند و سپس پشیمان شده خود را سرزنش می کنند.

حساسیت ها و هیجانات ناشی از زودرنجی که از خصوصیات دایمی این دوران است، اغلب به علت تغییر و تحولات غدد داخلی و میزان ترشح هورمون ها و نوع تربیت و آموزش دوران گذشته است که در مجموع وضع زندگی عاطفی نوجوان را تغییر می دهد. چنان که گاهی با کوچک ترین برخوردی عصبانی می شود و به هنگام عصبانیت و خشم ممکن است به گریه متوسل شود و یا غمگین و افسرده به تنهایی پناه ببرد.

بی نظمی

نوجوانی دورانی است که فرد دچار تغییر و تحولات محسوسی می شود، عموماً آن را با نام “بلوغ” می شناسیم، که طی آن بی نظمی های شدیدی در ابعاد مختلف وجودی فرد همچون: احساس، عاطفه، جنسی، جسمانی و... مشاهده می شود که متعاقب آن نوجوان احساس آشفتگی درونی شدیدی می کند، حقیقت این است که نوجوانان نمی خواهند با شلختگی های خود شما را آزار دهند. گرچه

ممکن است باور این حقیقت سخت باشد. در واقع علت اصلی این آشفتگی و شلختگی این است که ذهن و فکر آنها جای دیگری است.

یک نوجوان مشغله های فکری زیادی دارد و به همان مقدار هم از نگرانی و اضطراب زیادی برخوردار است و پس مانده انرژی احساسش آن قدر نیست که بتواند در مورد رفتار روزانه اش به قدر کافی دقت کند که مثلاً جوراب کثیفش را در ماشین لباسشویی بگذارد و یا وقتی جوراب تمیز پیدا نکرد، پدر و مادرش را مقصر نداند و به آنها پرخاش نکند.

سایت زهرا امام.

نیکی

آشنایی با هفت بعد رشد انسان با رویکرد دوران نوجوانی

دکتر عباس کشاورز، روانشناس:

والدین وظیفه دارند که در تعلیم و تربیت فرزندان خود به همه بخش های زندگی او توجه داشته باشند. ما باید بدانیم نیاز نوجوان ۱۳ تا ۱۸ ساله چیست. اگر می خواهیم در امر تربیت فرزندانمان قوی عمل کنیم باید شیوه استفاده از دانش را بدانیم. همه مکاتب تربیتی ۴ بعد جسمانی، هوشی، آموزشی و اجتماعی را برای رشد انسان بیان می کنند.

بعد رشد جسمانی

والدین به این بعد بسیار توجه دارند حتی قبل از اینکه فرزند به دنیا بیاید اصول رشد جسمانی را رعایت می کنند و مراقب تغذیه فرزند خود هستند.

برخی والدین صبح تا شب به فکر بعد رشد جسمانی فرزندان هستند، در حالی که این بعد بخش ناچیزی از شخصیت نوجوان محسوب می شود.

بعد رشد هوشی یا هوشمندی

یکی از مواردی که تا پایان عمر به آن نیاز داریم، بعد رشد هوشی است. نوجوان ۱۳ تا ۱۸ ساله ما چقدر هوشمند است و چقدر از هوشش استفاده می کند؟

هوشمندی یعنی چگونگی استفاده از هوش. در حال حاضر فرزندان ما خیلی باهوش هستند اما هوشمند زندگی نمی کنند. یک مساله ساده زندگی خود را نمی تواند حل کنند با کوچکترین مشکل احساس ضعف و ناکامی می کنند.

باید توجه داشته باشیم که ما باید با هوشمندیمان زندگی کنیم. اما هوشمند نیستیم چون از امکاناتی که امروز برای آسایش و آرامش و ارتباط در اختیار ما گذاشته اند، به بدترین روش بهره می بریم.

بعد رشد اجتماعی

هرچه فرزند به سن بالاتری می رسد قدرت ارتباط اجتماعی اش باید افزایش پیدا کند. مسیر رشد و تعالی ما از مسیر اجتماعی شدن اتفاق می افتد. چه طور ما می خواهیم فرزندانمان رشد پیدا کند، آدم موفقی باشد اما برای اجتماعی شدنش هیچ تلاشی نمی کنیم.

یکی از نکات اجتماعی شدن مسوولیت پذیری است فرزند ما در سن نوجوانی کارهایش را خودش انجام می دهد؟ اتاقش را مرتب می کند؟ خودش درسش را می خواند؟ در خانواده مسوولیتی را به عهده گرفته است؟

اگر پاسخ ما به این سوالات منفی باشد یعنی ما برای نوجوانمان هیچ کاری نکرده ایم، حتی اگر او را به بهترین مدرسه فرستاده باشیم و بهترین امکانات را در اختیارش گذاشته باشیم.

مسوولیت پذیری آغاز اجتماعی شدن است. رشد کودک ما با مسوولیت پذیری به وجود می آید. یکی از بخش های اجتماعی شدن مسوولیت پذیری است .

جمله « تو فقط برو درست را بخوان و به هیچ کاری کار نداشته باش» بدترین جمله ای است که پدر یا مادری می توانند به فرزندشان بگویند. چون هر مسوولیتی جای خود را دارد.

سلام ، سخن نیکو، سرور و سرزندگی، سیمای وجود، سرنوشت طلایی، سازگاری اجتماعی و سپاسگزاری هفت سین طلایی موفقیت و رشد اجتماعی است .

سلام : یکی از عوامل بسیار مهم در موفقیت اجتماعی، سلام کردن است. سلام با شادابی، لبخند و پر انرژی، آغازی شکوهمند برای روابط اجتماعی است. کسانی که می توانند ارتباط اجتماعی را با اجرای سلام خوب آغاز کنند، گام مهمی را در جهت رشد روابط اجتماعی خود برداشته اند .

سخن نیکو: یکی از مهارت هایی که در ارتباط و نفوذ اجتماعی مؤثر است، مهارت ارتباط کلامی است. سخن نیکو یعنی به کارگیری واژه های مناسب ادبی و قابل درک، مکث لازم بین کلمات و استفاده از ادبیات توأم با احترام و نشاط .

سرور و سرزندگی : سرور و سرزندگی یعنی با نشاط، امیدوار و پر انرژی زندگی کردن. این شیوه زندگی، نشان دهنده نداشتن مشکل در زندگی نیست، بلکه نوعی مدیریت هوشمندانه زندگی است .

سیمای وجود : یکی دیگر از عوامل بسیار مؤثر در تقویت اجتماعی شدن و افزایش روابط اجتماعی، چگونگی حضور ما در محیط های اجتماعی است. حالات چهره و نوع پوشش در این بخش بسیار اهمیت دارد. داشتن چهره شاداب همراه با تبسم و ارتباط چشمی صحیح با مخاطب، جزو عوامل با اهمیت در ایجاد ارتباط اجتماعی مفید و مؤثر است .

سرنوشت طلایی : در همین لحظه با درایت، هوشیاری و با استفاده از توان مندی ها، آگاهی و تجربیات خود، اکنون زندگیت را به سوی تعالی و رشد حقیقی هدایت کن. امروز را آنچنان مدیریت کن و سرنوشتی بساز که در آینده به سرگذشت خویش افتخار کنی .

سازگاری اجتماعی : یعنی پذیرفتن اینکه دیگران دارای اندیشه، تفکر و احساس متفاوتی هستند و همه شرایط زندگی به میل من نخواهد بود. و همیشه افکار، عقاید و سلیقه های من مورد تأیید دیگران قرار نخواهد گرفت. من نیز بسیاری از تفکرات، سلیقه ها و احساسات دیگران را تأیید نمی کنم. این طبیعت زندگی اجتماعی است .

پذیرش دیگران و احترام گذاشتن به تفاوت ها و انعطاف پذیری در مقابل موقعیت های متفاوت زندگی، هنر سازگاری اجتماعی است. **سپاسگزاری** : یکی از نکات بسیار مهم در رشد اجتماعی، صفت سپاسگزاری و قدرشناسی است. انسانی که قدرشناس نباشد، قطعاً واکنش خوبی در رابطه با رفتارهای محبت آمیز، کمک ها و یاری دیگران در زندگی نخواهد داشت. خود این موضوع موجب اختلال در رفتارهای اجتماعی او می گردد و افراد علاقه مند به انجام کاری برای او نخواهند بود .

اما فردی که نسبت به کارهایی که دیگران برای او انجام می دهند، قدرشناس است؛ موجب می شود تا دیگران انگیزه بیشتری برای ارتباط با او داشته باشند .

بعد رشد آموزشی

اگر علم امروز بر آموزش تاکید دارد، دین مبین اسلام ۱۴۰۰ سال پیش بر مساله آموختن تاکید داشته است. ما از زمان تولد تا پایان عمر به رشد آموزشی اعم از آموزش های کلاسیک و غیر کلاسیک نیاز داریم. انسان برای اینکه به رشد خوب و هوشمندی برسد نیاز به آموزش دارد.

فرزند ما وقتی در محیط آموزش رسمی قرار می گیرد، دارای عنوان جدیدی به نام « دانش آموز» می شود و نقش جدیدی را بر عهده گرفته است و باید بداند و بفهمد که هر نقشی در زندگی با وظایفی همراه است .

اما اگر نگرانی ها، جوش ها و دغدغه های درس، امتحان، تکالیف، جلد کتاب، تمیز بودن یونیفرم، دیر رفتن به مدرسه یا دیر رسیدن به سرویس مدرسه با والدین است، او هنوز نقش دانش آموزی را نپذیرفته است و به آن تعهدی ندارد. اگر این گونه باشد، او با بهترین نمره های تحصیلی، روزهای خود را سپری می کند. اما این نمرات والدین است و باید به آنان آفرین گفت .

سه بعد الهی

بهترین کتاب تعلیم و تربیت دنیا که ما متأسفانه به آن بی توجه هستیم قرآن کریم است. قرآن کتاب تربیتی است برای تربیت انسان ها است تا ما یاد بگیریم در مسیری که داریم طی می کنیم به بهترین شکل عمل کنیم .
ما سه بعد دیگر رشد را که کمتر به آن توجه شده براساس این کتاب الهی بیان می کنیم.

بعد رشد عاطفی

فرزند شما در سن نوجوانی چقدر رشد عاطفی پیدا کرده است؟ رشد عاطفی باید در خانواده شکل بگیرد .
یکی از ابعاد رشد فرزند ما، رشد عاطفی اوست و باید مثل سایر خصوصیات و ویژگی ها، عواطف او نیز رشد یابد. برای این رشد، کودک نیاز به تغذیه های عاطفی دارد .

نوع گفتگوی ما با فرزندمان، عبارات، واژه ها، نوع نگاه، بوسیدن و در آغوش گرفتن فرزند همه جزو عوامل رشد عاطفی اوست .
اما مراقب باشید همان طور که غذای زیادی، رشد جسمانی را مختل می کند و حتی ممکن است بیماری زا باشد، تغذیه های بی جا و بی مورد عاطفی نیز ممکن است نه تنها رشد عاطفی ایجاد نکند، بلکه بزرگترین اختلال و بیماری عاطفی (وابستگی) را بوجود آورد .

بعد رشد اخلاقی

آیا صبر و گذشت را به فرزندمان یاد داده ایم؟ و آیا خود ما اهل گذشت هستیم که فرزندمان یاد بگیرد؟
یکی از نکات مهم، توجه به رشد اخلاقی فرزندان است. مهم ترین، با ارزش ترین و پر اهمیت ترین نکته در ایجاد و رشد موفقیت های اجتماعی اخلاق نیکو است. داشتن دانش، آگاهی، مهارت، ثروت، مدرک تحصیلی، جایگاه اجتماعی و ... تنها بستری برای موفقیت اجتماعی است .

آنچه موفقیت های اجتماعی را به موفقیت اجتماعی، رشد و تعالی همه جانبه تبدیل می کند، همراه بودن آن ها با اخلاق نیکو است.
یکی از نکات مهم برای آشنایی کودک با خصوصیات اخلاقی، واکنش های ما نسبت به رفتارهای اخلاقی او است. مثلاً وقتی کودک حرف نامناسبی می زند، باید واکنشی از سوی ما دریافت کند، تا متوجه نامناسب بودن رفتارش شود .

بی تفاوتی یا بی موقع عمل کردن نسبت به رفتارهای کودک، ممکن است شناخت درستی از خوب یا بد بودن یک رفتار برای او ایجاد نکند. واکنش های ما به رفتارهای کودک، مهم ترین بستر رشد اخلاقی او است.

بیش از آنکه به فکر تغذیه، پوشاک، مدرسه آنچنانی، کلاس های عنوان دار و تفریحات خاص فرزندمان باشیم، به رشد اخلاقی و عاطفی او باید توجه کنیم .

آنچه که او را در زندگی آینده به سوی موفقیت هدایت می کند و آرامش آینده او را تأمین می کند، رشد اخلاقی و عاطفی است .

بعد رشد اعتقادی

نوجوان ما چه نگاهی به خود و جهان خلقت و ذات مقدس خداوند دارد؟ چگونه با خدا ارتباط برقرار می کند؟ حس کنجکاوی برای شناختن ناشناخته ها در سن نوجوانی و حتی سالها قبل از آن در فرزندان ما بروز پیدا می کند. خانواده رشد اعتقادی را باید از سنین سه یا چهارسالگی در کودک خود به وجود بیاورد و پایه های محکمی برای بحث اعتقادی ایجاد کند. مطمئن باشید اگر در بعد اعتقادی فرزندمان را رشد بدهیم دیگر نیازی به تعلیم و تربیت کنترلی نداریم. یعنی بچه در بعد اعتقادی برای خود شانی قائل می شود که خودش اصلاً وارد برخی از مسایل نمی شود.

به اعتقادات فرزندمان بها بدهیم و بگذاریم اعتقادات خوبی پیدا کنند. فرزندان ما باید احساس کنند که آنها هستند که به خدا نیاز دارند، باید بدانند وقتی نماز می خوانند نیاز خودشان را برآورده می کنند و خداوند نیازی به نماز ما ندارد. فرزندان ما باید بدانند اگر درست عمل می کنند، مثلاً راست می گویند، به خودشان خدمت می کنند .

ما به ارتباط با خداوند نیاز داریم و اگر عشق به معبود داشته باشیم برای عبادت شوق پیدا می کنیم. هیجانانگیز فرزندمان را به سمت رشد اعتقادی سوق دهیم. وقتی رشد اعتقادی در فرزندان ما شکل بگیرد، برای خود شأن و منزلت قائل می شود و مسیر خود را پیدا می کند .

بعد رشد باید در خدمت بعد رشد هفتم یعنی بعد رشد معنوی باشد. در مسیر حضرت حق اگر خودمان متحول شدیم آثارش را می بینیم و فرزندمان آن حس خوب را از ما دریافت می کنند و ما بهترین الگوی تربیتی برای آنان هستیم .

سایت بهداشت و درمان صنعت نفت