

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مجموعه کتاب های دوره ی تحکیم سواد

# چگونگی رفتار با نوجوانان

سازمان نهضت سوادآموزی

معاونت امور آموزشی

مدیریت پژوهش، تولید محتوای آموزشی

۱۳۹۳

کتاب باید وارد زندگی مردم شود.  
«مقام معظم رهبری»

شناسنامه‌ی کتاب:

عنوان: چگونگی رفتار با نوجوانان

مؤلف: دکتر رسول روشن (عضو هیئت علمی دانشگاه شاهد)

ویراستار علمی: دکتر بهمن زندی

صفحه‌آرا و طراح جلد: انتشارات مِگستان (لیلا سادات حسینی لر)

شمارگان: ۱۵۰/۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: چهارم

سال انتشار: ۱۳۹۳

ناشر: سازمان نهضت سوادآموزی

ISBN 978-964-494-248-8

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۹۴-۲۴۸-۸

کلیه‌ی حقوق، برای ناشر محفوظ است.



- اگر جوانان یک جامعه به سوی راه ثواب حرکت کردند، کل جامعه به سمت صلاح و ثواب حرکت می کند.

- جوان ها قدر جوانی شان را بدانند که صرف کنند در علم و در تقوا و در سازندگی خودشان که اشخاص امین صالح بشوند که مملکت با اشخاص امین و صالح می تواند مستقل باشد.

«حضرت امام خمینی (رحمة الله علیه)»

- ان شاء الله سعی شما جوانان این باشد که هم در علم، هم در عمل، هم در تربیت دینی و هم در رفتار و معاشرت، خودتان را نمونه کنید.

«حضرت آیت الله خامنه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی (مدّ ظله العالی)»





## فهرست مطالب

صفحه

عنوان

مقدمه

۱	ویژگی های کلی نوجوانان
۴	تعریف نوجوانی
۴	سنّ بلوغ
۵	تغییرات جسمانی در نوجوانان
۷	واکنش نوجوانان به تغییرات جسمانی
۹	وظایف والدین
۱۵	تحولات روانی دوران نوجوانی (استقلال طلبی)
۱۹	ویژگی های عاطفی دوره ی نوجوانی
۱۹	ترس
۲۲	خشم
۲۳	ناامیدی
۲۴	محبت و دوست یابی در دوران نوجوانی
۲۷	ویژگی های دوستی در نوجوانی
۳۰	خانواده و روش های صحیح برقراری ارتباط
۳۷	خلاصه آنچه خوانده اید
۳۸	خود را بیازمایید
۴۰	پاسخ نامه
۴۱	فهرست منابع

## مقدمه

با بالا رفتن سن کودکان و رسیدن به سن نوجوانی، آشنایی بیشتر خانواده‌ها با ویژگی‌های دوران نوجوانی و دقت در نحوه‌ی برخورد با نوجوانان، امری ضروری است. مهم‌ترین فایده‌های این آشنایی عبارت‌اند از:

- ۱- والدین آگاه خواهند شد که فرزندشان با دوران کودکی فاصله گرفته و لازم است نحوه‌ی برخورد با او نیز تغییر کند.
  - ۲- به نوجوان فرصت داده می‌شود که نیازهای واقعی خودش را بشناسد و آنها را با خانواده مطرح کند.
  - ۳- خانواده‌ها نسبت به تغییرات جسمانی نوجوانان توجه می‌کنند و برای حفظ بهداشت جسمانی، آنان را راهنمایی خواهند کرد.
  - ۴- خانواده‌ها نسبت به تغییرات روانی نوجوانان آگاهی پیدا می‌کنند و فرزندان خود را در این زمینه کمک خواهند کرد.
  - ۵- آگاهی خانواده‌ها نسبت به تغییرات جسمانی و روانی نوجوان، باعث کاهش فشارهای دوران بلوغ خواهد شد و در تأمین سلامت و بهداشت روانی او تأثیر به‌سزایی خواهد داشت.
- با توجه به فایده‌های که برای آشنایی والدین با تغییرات جسمانی، روانی و اجتماعی نوجوانان و... ذکر کردیم، در این کتاب تلاش شده است که این مسایل به زبانی ساده مورد بحث قرار گیرد و راه‌های برخورد والدین با این تغییرات، برای آنان بیان شده است.
- امیدوارم با خواندن مطالب این کتاب و با توکل بر خداوند بزرگ، نوجوانانی سالم، مستقل و با ایمان تحویل جامعه دهیم.

## ویژگی های کلی نوجوانان



۱- نوجوان درک و فکر خاصی دارد که با درک و فکر دوره ی کودکی او فرق دارد و بالاتر از آن است.

۲- نوجوان در این دوره، در خود احساس قدرت می کند و می خواهد عرض اندام کند و خود را به دیگران بشناساند.

۳- نوجوان سر و گوشش می جنبد، می خواهد از بسیاری از مسایل که در اطراف او می گذرد آگاهی به دست آورد، در حالی که در کودکی در لاک خود فرو رفته بود.



۴- نوجوان احساس می کند؛ فرد مستقلی شده است و دیگر حاضر نیست؛ همانند دوره ی کودکی به او امر و نهی شود و با سرپیچی از دستور بزرگ ترها می خواهد بگوید که من دیگر کودک نیستم.

۵- نوجوان به انجام رفتارها و اعمالی دست می زند که هدف و انگیزه او از انجام آن اعمال، ثابت کردن شخصیت خود است. نوجوان با انجام دادن کارهای فوق العاده، سعی دارد قدرت خود را به دیگران نشان دهد.

۶- نوجوان برخلاف دوران کودکی، به سر و وضع خود می رسد.

در این دوره، لباس و پوشاک برای او اهمیت خاصی دارد و مدّت‌ها وقت خود را صرف آراستن ظاهر خود می‌کند. با این کار می‌خواهد مورد توجّه دیگران قرار گیرد.



۷- روابط نوجوان با پدر و مادرش به

تدریج عوض می‌شود. دیگر مانند گذشته

با آنان ارتباط برقرار نمی‌کند و گاه فکر می‌کند که فکر آنان قدیمی است و از مسایل و حوادث جدید اطلاع و آگاهی ندارند. بنابراین افکار و کردار پدران و مادران را مورد انتقاد قرار می‌دهد و ارزشی برای آنان قائل نیست.

۸- نوجوان در این دوره، نیاز شدیدی به انتخاب دوست دارد؛

فردی را به عنوان دوست برای خود انتخاب می‌کند تا راز دل خود را به او بگوید و گاه در دوستی‌ها از مرز اعتدال تجاوز می‌کند و علاقه‌اش بیش از حد می‌شود.

۹- دوره‌ی نوجوانی، دوران نافرمانی و سرپیچی علیه بسیاری از

وقایع و جریانات و آداب و رسوم است.

۱۰- یکی دیگر از روحيات نوجوانان این است که ثبات روحی

و دوام شخصیت در او دیده نمی‌شود. در فرصت‌هایی کار و عملی را شروع می‌کند؛ ولی پس از گذشت چند روز آن را رها می‌کند و به کار دیگری دست می‌زند؛ به طور کلی در رفتار و کردارش ثبات به چشم





نمی خورد.

۱۱- دوره‌ی نوجوانی، دوره‌ی تخیل و رؤیاست. حوادث و مسایل زندگی را با دید رؤیایی ترسیم می‌کند و قدرت و توان آن را ندارد که با واقعیات زندگی ارتباط برقرار کند.

۱۲- نوجوان از نظر بدنی در حال دگرگونی است و تحولات فراوانی در جسم و روان او ظاهر می‌شود. به وجود آمدن این تحولات موجب می‌شود به «تنهایی و تنها بودن» علاقه‌مند شود. او دوست دارد تنها باشد و در تنهایی درباره‌ی خود و تحولات جسمانی و روانی خویش فکر کند.

- با همکاری گروه درباره‌ی ویژگی نوجوان باهم بحث و گفت و گو کنید. سپس چند مورد از ویژگی های نوجوان را بنویسید:

---

---

---

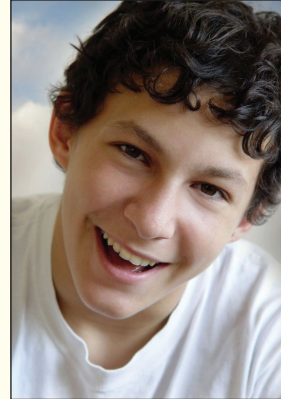
---

---

## تعریف نوجوانی

نوجوانی دوره‌ی انتقال از کودکی به جوانی و بزرگسالی است.

نوجوانی را «سنّ بحران» نیز نامیده‌اند؛ زیرا نوجوان نه بزرگسال است، یعنی نه هنوز از نظر جسمی، روانی، اجتماعی تا آن حد رشد کرده که دقیقاً مثل بزرگترها رفتار کند و نه کودک سابق است. بنابراین نوجوان از خودش سؤال می‌کند که «او کیست؟» و نقش وی در جامعه چیست؟...



## سنّ بلوغ

در تعیین سنّ بلوغ، روش مورد قبول تقسیم آن به سه مرحله است:

۱) مرحله‌ی پیش از بلوغ

۲) مرحله‌ی بلوغ

۳) مرحله‌ی پس از بلوغ

به طور کلی روان‌شناسان رشد، معتقدند که میانگین سنّ بلوغ، حدود ۱۳/۵ سالگی برای دختران و ۱۵ سالگی برای پسران است. برطبق آمار، حدود پنجاه درصد همه دختران، بین ۱۲/۵ تا ۱۴/۵ سالگی و پنجاه



درصد کل پسران، بین ۱۴ تا ۱۵/۵ سالگی بالغ می‌شوند. دختران بین حدود یک تا دو سال زودتر از پسران بالغ می‌شوند که این تفاوت نه تنها از لحاظ بدنی مشاهده می‌شود، بلکه دختران دارای رفتار پرخاشگرانه و هوشیاری جنسی بیشتری خواهند شد.

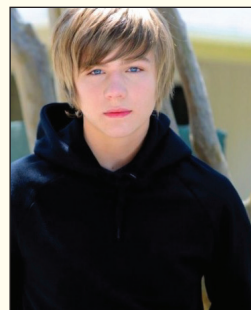
وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَاسْتَوَىٰ آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَ  
كَذَٰلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ. «سوره‌ی قصص آیه ۱۴»

چون به حد بلوغ رسید و برومند شد، او را فرزاندگی و دانش دادیم و نیکوکاران را چنین پاداش می‌دهیم.

## تغییرات جسمانی در سن نوجوانی

از نظر جسمانی تغییراتی در نوجوانان به وجود می‌آید؛ و به طور کلی رشد طولی نوجوانان شروع می‌شود، و قد و وزن آنها افزایش می‌یابد. دست‌ها و پاها دراز و صورت کشیده می‌شود و بینی آنها بزرگ می‌شود و چون رشد عرضی به طور همزمان وجود ندارد، لذا حالت

«بی قوارگی» در نوجوانان (به ویژه در پسران) دیده می شود که پذیرش این وضعیت برای آنها دشوار است. به دلیل اینکه نوجوانان به زیبایی و خوش قوارگی خود اهمّیت می دهند، اغلب اوقات نگرانند که مبدا در این حالت باقی بمانند و قادر به



جلب توجّه دیگران نباشند. علائم زنانگی و آمادگی برای قبول وظایف زنانه در دختران و رویش سبیل و کلفت شدن صدا در پسران از جمله نشانه هایی است که در دوران بلوغ ظاهر می شوند.

در اشتها و وضع جسمانی و وضعیت عاطفی - روانی نوجوانان نیز تغییر پیدا می شود؛ چون در این سن، سوخت و ساز بدن زیاد و بدن در حال رشد است، لذا نوجوان به انرژی بیشتری نیاز دارد و موادّ غذایی بیشتری باید به بدن او برسد. پرخوری و پراشتهایی برخی از نوجوانان را باید طبیعی تلقی کنیم؛ چون بدن نوجوان به انرژی بیشتری نیاز دارد و این نیاز باید با خوردن غذا تأمین شود. برخی از نوجوانان ممکن است در اثر خوردن زیاد، چاق شوند که با تشویق آنان به ورزش کردن و پرهیز از خوردن غذاهای پرچرب و شیرین تا حدّی می توان با چاقی شدید آنان مبارزه کرد. در برخی دیگر از نوجوانان با «کم خوری» مواجه می شویم، آنها جهت جلوگیری از چاقی و یا داشتن مشغله فکری درباره ی زیبایی بدن خود، ممکن است کم غذا بخورند؛ و اگر این حالت به صورت شدید درآید و نوجوان کم غذا بخورد، مشکلاتی برای او به وجود خواهد آمد.

نوجوان را راهنمایی کنید که به اندازه‌ی لازم غذا  
بخورد و برای چاق نشدن بیشتر ورزش کند.

... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا... «سوره‌ی اعراف آیه ۳۱»  
... و بخورید و بیاشامید؛ ولی زیاده روی نکنید...

## واکنش نوجوان به تغییرات جسمانی

در دوره‌ی قبل از نوجوانی، یعنی از ۶ تا ۱۲ سالگی تغییرات  
جسمانی در کودکان به کندی انجام می‌گیرد و لذا این سن را «سنّ  
آرامش» دانسته‌اند و تغییرات جسمانی آنان برای اطرافیان قابل توجه نیست.  
در دوره‌ی نوجوانی کندی تغییرات جسمانی به تغییرات سریع،  
همه‌جانبه و قابل مشاهده است و نوجوانان با تغییرات سریع جسمانی  
رو به رو می‌شوند.

نخستین واکنش نوجوان، تعجب است و گاهی در برخی از  
آنها حالت ترس به وجود می‌آید؛ اما اگر نوجوان اطلاعاتی  
در این خصوص داشته باشد و در انتظار این تغییرات باشد،  
طبیعی است که نه تعجب می‌کند و نه می‌ترسد.

دومین واکنش نوجوانان، ترس از بدشکل شدن است؛ یعنی وقتی هماهنگی رشد بدن بهم می خورد، ممکن است نوجوان از اینکه در این وضعیت نامناسب بدنی باقی بماند دچار هراس و وحشت شود. سومین واکنش، توجه بیش از حد به وضعیت بدن و زیبایی خویش است. در چنین حالتی ممکن است نوجوان ساعت ها روبه روی آینه بایستد و خود را تماشا کند و یا خود را با نوجوانان دیگر مقایسه کند. چهارمین واکنش، اشتغال ذهنی نوجوان درباره ی وضعیت جسمانی خویش است که ممکن است ساعت ها فکر او را به خود مشغول کرده و یا در این زمینه خیالبافی کند.

- با همکاری گروه درباره ی تغییرات جسمی نوجوان باهم بحث و گفت و گو کنید و چند جمله بنویسید:

---

---

---

---

---

---



## وظایف والدین



والدین باید قبل از سنّ بلوغ، اطلاعات لازم را به نوجوانان بدهند؛ والدین از نظر ارائه اطلاعات مربوط به دوران بلوغ به نوجوانان به سه دسته تقسیم می‌شوند:

۱- عده‌ای اطلاعات را زودتر از زمان لازم می‌دهند؛

۲- عده‌ای اطلاعات را به موقع ارائه می‌دهند؛

۳- عده‌ای دیگر اعتقاد دارند که در این زمینه نباید با نوجوان حرفی زد و باید به او اطلاعات نداد.

### کدام دسته از والدین درست عمل می‌کنند؟

- والدین دسته‌ی **اول**: اطلاعات را زودتر از موعد به نوجوان می‌دهند، اما چون هنوز زمینه‌ی لازم در او به وجود نیامده است، ممکن است کنجکاوی وی برانگیخته شود و منجر به بروز انحرافات شود، بنابراین پیشنهاد می‌شود که اطلاعات لازم را به موقع به نوجوان خویش ارائه کنید.

- والدین دسته‌ی **دوم**: یعنی آنهایی که می‌خواهند اطلاعات را به موقع بدهند، معمولاً سؤال می‌کنند که ما چه موقع باید درباره‌ی بلوغ و

مسائل مربوط به آن با نوجوان خود صحبت کنیم؟  
در این زمینه نمی‌توانیم برای همه‌ی خانواده‌ها توصیه واحدی داشته باشیم. چون، همان‌طور که قبلاً گفتیم، سنّ بلوغ در افراد مختلف فرق می‌کند و همه‌ی نوجوانان در یک زمان به سنّ بلوغ نمی‌رسند، برخی ممکن است زودتر از حدّ معمول و برخی دیرتر، با این پدیده روبه‌رو شوند.

**پیشنهاد می‌شود که حداقل ۶ ماه قبل از بروز نشانه‌های بلوغ، اطلاعات مربوط به این دوره از زندگی را به نوجوان ارائه کنیم تا آنان آمادگی لازم را برای مواجهه با پیامدهای دوران بلوغ داشته باشند.**

- والدین دسته‌ی سوم: کسانی هستند که بنا به دلایلی، اطلاعات مربوط به دوران بلوغ را به نوجوانان ارائه نمی‌دهند، آنان معتقدند که:

- گفتن مسائل دوران بلوغ و نوجوانی، موجب کنجکاوی بیشتر بچه‌ها شده و در نتیجه زمینه‌ی بروز انحرافات مختلف را فراهم می‌کند.
- شرم و حیایی که باید بین فرزندان و والدین باشد، با ارائه اطلاعات و بیان تغییرات جسمانی برای نوجوانان از بین می‌رود.

بنابراین بهتر است که نوجوان تا دوران جوانی چشم و گوش بسته باقی بماند.

آیا این استدلال‌ها درست است؟





آیا با این دلایل می‌توانیم از انجام وظیفه‌ی خود به عنوان پدر و مادر خودداری کنیم؟

### **در پاسخ به این دسته از والدین باید به چند نکته اشاره کنیم:**

اول اینکه تحقیقاتی که درباره‌ی اطلاعات مربوط به دوران بلوغ در میان نوجوانان ایران و کشورهای مختلف انجام شده است، نشان می‌دهد نوجوانانی که به موقع اطلاعات را از والدین یا اشخاص صالح دریافت کنند، کمتر دچار مشکل می‌شوند و انحرافات نیز در میان آنان کمتر خواهد بود.

دوم اینکه هنگامی که ما منتظر یک رویداد یا واقعه‌ای مهم در زندگی خویش باشیم، معمولاً خودمان را برای رویارویی با آن آماده می‌کنیم. نوجوانانی که اطلاعات مربوط به تغییرات جسمانی یا روانی دوران بلوغ را دریافت کنند، خودشان را برای مواجهه با آن آماده می‌کنند و تنش‌های مربوط به آن تغییرات را کمتر احساس می‌کنند.

سوم اینکه نوجوانان (مخصوصاً دختران) اطلاعات بهداشتی مربوط



به دوران بلوغ را باید از طریق مادران و یا مربیان خود دریافت کنند. در صورتی که این اطلاعات به آنان ارائه نشود، ممکن است در اثر رعایت نکردن بهداشت، دچار بیماری‌های زیان‌بخش شوند که درمان آن مشکل خواهد بود.

### **به طور کلی بی‌اطلاعی نوجوانان از مسایل دوران بلوغ مشکلاتی را به وجود می‌آورد که عبارت‌اند از:**

۱- به علت آشنا نبودن با چگونگی تغییرات، در صورت سکوت والدین، این حالات در نزد نوجوان به صورت عملی ترسناک جلوه می‌کند. آنان دچار وحشت و «علاقه به تنهایی» شده و ممکن است رابطه نوجوان با والدین نیز بهم بخورد.

۲- نوجوانان اطلاعات ناقص به دست می‌آورند و به علت آشنا نبودن دچار نگرانی می‌شوند و هرچیز مهم برای آنان زجرآور و آزاردهنده می‌شود.

۳- گاهی به علت بی‌تفاوتی والدین نسبت به مشکلات فرزندان،

آنان اطلاعات را از دوستان، کتاب‌ها و مجلات مختلف می‌گیرند که به علّت نداشتن تجربه و دانش، موجب انحراف آنان می‌شود.

در تحقیق که با همکاری جمعی از دوستان درباره‌ی نوجوانان انجام دادیم، از آنان سؤال کردیم که «واکنش آنها نسبت به اولین علایم بلوغ چه بوده است؟»

آن دسته از نوجوانانی که از قبل اطلاعات نداشتند، ترس، وحشت، اضطراب و «غیره منتظره بودن» این تغییرات را گزارش کردند.

**آیا درست است که والدین، نوجوانان خود را برای بروز تغییراتی که به طور طبیعی در آنان به وجود می‌آید، در حالت ترس، وحشت و اضطراب نگه دارند؟**

برای جواب گفتن به این سؤال، والدین باید توجّه داشته باشند که نوجوانان با توجّه به تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی تا حدّی حالت ترس و اضطراب دارند. بنابراین والدین باید به آنان کمک کنند تا این حالات هرچه کمتر شود. یکی از راه‌های کاهش این حالات، ارائه اطلاعات و آگاهی به نوجوانان است.

**خداوند متعال در قرآن مجید می‌فرماید: «آیا کسانی که می‌دانند با کسانی که نمی‌دانند برابر هستند؟» (سوره‌ی زمر آیه‌ی ۹)**

بدیهی است که دانایان با نادانان برابر نیستند. هیچ پدر و مادری خود به خود نمی‌تواند پدر و مادری موفّق باشد و نوجوان خود را آن طور که هست بشناسد و او را درک کند و با او رابطه‌ی دوستی

برقرار کند، مگر اینکه دانش لازم را یاد بگیرد و به نوجوانان خود یاد دهد. این را به یاد داشته باشیم که:

**توانا بود هر که دانا بود      ز دانش دل پیر برنا بود**

علّت اصلی شکست پدران و مادران در تعلیم و تربیت فرزندانشان، نداشتن شناخت صحیح نسبت به کودکان و نوجوانان است.

**پس اطلاعات را چه موقع به نوجوانان ارائه دهیم؟ چگونه این اطلاعات را منتقل کنیم؟**

همان طور که قبلاً یادآوری کردیم، چند ماه مانده به سنّ بلوغ، باید اطلاعات و آگاهی‌های لازم را در خصوص تغییرات ناشی از بلوغ، برای آنان تشریح کنیم. اگر نوجوان از ما سؤال کرد و یا فرصتی پیش آمد که موقعیت حرف زدن را فراهم کرد، از فرصت باید استفاده کنیم و مطالب را برای نوجوان بیان کنیم.

اطلاعات لازم برای دختران را مادر باید مطرح کند. در زمینه عادت ماهانه، تغییرات جسمانی که در این دوره به وجود می‌آید و به ویژه لزوم رعایت بهداشت جسمانی و همچنین درباره‌ی تغییرات روانی و اجتماعی با دختر نوجوان صحبت شود.

اطلاعات مربوط به پسران را باید پدر مطرح کند. در صورتی که پدر حضور ندارد، یکی از افراد مورد اعتماد، همچون معلم و یا یکی از افراد نزدیک مثل برادر، عمو یا دایی این وظیفه را به عهده بگیرد.

## تمولات روانی دوران نوجوانی

### استقلال طلبی نوجوانان:

نوجوانی، دوره‌ی رها شدن از وابستگی خانوادگی و ورود به



صحنه‌ی اجتماع است. در این سن، نوجوان از جهت وابستگی عاطفی از خانواده جدا می‌شود و به تدریج توان اتکا به خود و پیوستن به جامعه را به دست می‌آورد و تجربه می‌کند.

استقلال طلبی به مفهوم کناره‌گیری و دوری از والدین نیست؛ بلکه نوجوان تلاش می‌کند که خودش تصمیم بگیرد و آن را اجرا کند. او کم‌کم خودش را آماده می‌کند که مسئولیت‌های اجتماعی را قبول کند. برخی از نوجوانان برای دستیابی به استقلال، نافرمانی از دستورات والدین را در پیش می‌گیرند. این نافرمانی ممکن است علیه عقاید والدین باشد و یا علیه ارزش‌های اخلاقی و یا علیه سنت‌ها و آداب و رسوم جامعه باشد. برخی از نوجوانان، عقاید والدین خود را کهنه می‌دانند؛ والدین مشاهده می‌کنند که کودک سر به زیر دیروز، فردی نافرمان شده است.

حضرت علی(ع) می‌فرمایند: «فرزند خود را برای زمان خودش تربیت کنید.»

پدر و مادر عقاید خود را باید طوری به نوجوانان عرضه کنند که برای آنان قابل پذیرش باشد.

### چرا نوجوانان نافرمانی می‌کنند؟

**اول:** به علت تغییرات جسمانی، عاطفی و روانی، نافرمانی به وجود می‌آید. تا این سن، فرزند با دستور والدین کارهای خود را انجام می‌داد؛ ولی در این سن می‌خواهد خودش به این نتیجه برسد که مثلاً نماز بخواند یا نه؟ یا اینکه به دیگران احترام بگذارد و چگونه این رفتار را نشان دهد؟

**دوم:** اینکه شک و تردید نسبت به قدرت والدین در نوجوان پیدا می‌شود. قبل از این سن، آنان اعتقاد داشتند که والدین آنها قادر به انجام هرکاری هستند و کمتر قدرتی است که بتواند با قدرت والدین مقابله کند ولی در این سن، این باورها دچار تردید می‌شوند و نوجوان پی می‌برد آن طوری که قبلاً فکر می‌کرد، والدین دارای قدرت بی‌پایان نیستند و این امر باعث نافرمانی او می‌شود.

**سوم:** اینکه، اگر محدودیت زیاد برای کودکان در سنین قبل از نوجوانی ایجاد کنیم، درس نوجوانی، نافرمانی آنان بیشتر می‌شود.

### توصیه به والدین، برای هدایت استقلال طلبی و نافرمانی نوجوان:

۱- والدین، فرزندان را زیاد به خودشان وابسته و متکی نکنند تا زمینه استقلال تدریجی از خانواده به سهولت و آرامی انجام پذیرد. ۲- جامعه با قبول نوجوان و احترام به استقلال آنان، این مرحله را برای نوجوانان



رضایت‌بخش و قابل قبول می‌کند.

۳- نوجوانان خود می‌توانند با اثبات لیاقت و شخصیت قابل اعتماد،

آمادگی خود را برای استقلال بیشتر ثابت کنند.

۴- والدین نباید همچون دوران کودکی، از نوجوان انتظار اطلاعات و فرمانبرداری بدون چون و چرا داشته باشند.

۵- نوجوانان با مسایل گوناگون مواجه هستند که بیشتر این مسایل ناشی از نداشتن رابطه‌ی خوب پدر و مادر با آنها است. اگر با نوجوان



رابطه‌ی خوب برقرار شود، او به والدین اعتماد می‌کند و مسایل و مشکلات خود را با آنان در میان خواهد گذاشت و والدین می‌توانند او را به موقع راهنمایی کنند و از

سخت شدن مشکلات جلوگیری کنند.

۶- پدر و مادر باید از رفتارهای دستوری، اعمال زور و قدرت پرهیز کنند؛ چون اینگونه رفتارها در نوجوانان مقاومت ایجاد می‌کند و مانع برقراری رابطه‌ی خوب با پدر و مادر می‌شود.

۷- پدر و مادر نباید فکر کنند که فرزندشان در حال جدا شدن از آنهاست و اگر این فکر را دنبال کنند، به شخصیت مستقل نوجوان آسیب

می‌رسانند؛ نوجوان باید بداند که شما همیشه در زندگی او نیستید تا به او کمک کنید.

۸- به نوجوانان در حدّ توانشان مسئولیت واگذار کنید تا آنان را برای پذیرش مسئولیت‌های آینده‌ی زندگی آماده کرده و زمینه استقلال آنها را فراهم کنید.

**نوجوان را در فعالیت‌های اجتماعی همچون ورزش، کانون قرآن، کلاس نقاشی، کامپیوتر و... مشغول کنید تا ضمن پر کردن اوقات فراغت، احساس شخصیت کرده و احساس مفید بودن و لایق بودن به وی دست دهد.**



۱۰- همیشه طوری صحبت کنید که احساس نکند شما برایش تصمیم می‌گیرید. او نباید احساس کند که به استقلال او آسیب وارد می‌شود.

۱۱- مستقل بار آوردن نوجوان، به معنای رها کردن او و یا دادن



آزادی‌های زیاد، به وی نیست. نوجوانان دوست ندارند که به حال خود رها شوند. نوجوانان محدودیت منطقی را می‌پذیرند. نوجوانان از اینکه والدین هیچگونه نظارتی بر رفتار و اعمال آنان ندارند، گله‌مند هستند. والدین اگر محدودیتی برای نوجوان ایجاد می‌کنند، علت آن محدودیت را باید برای نوجوان توضیح دهند.

- با همکاری گروه درباره چگونگی برخورد با نافرمانی نوجوان با هم بحث و گفت‌وگو کنید و دو سطر درباره آن بنویسید:

## ویژگی‌های عاطفی دوره‌ی نوجوانی

### ترس:

با بالا رفتن تدریجی سنّ نوجوان، نه تنها ترس او نسبت به سنّ کودکی کمتر نمی‌شود؛ بلکه به مجموعه ترس‌های او اضافه می‌شود. ترس از تاریکی، ترس از حیوانات، ترس از مرگ که در ۸ سالگی به وجود می‌آید، با برخی دیگر از ترس‌های خیالی و ترس از اجتماع و غریبه‌ها ترکیب می‌شوند.

به این ترتیب نوجوان از یک سو با زیاد شدن ترس‌های خیالی خود مواجه است و از سوی دیگر می‌خواهد عزّت نفس و استحکام روانی خود را حفظ کند و به این جهت نه می‌تواند اقرار به ترس کند و نه می‌تواند به راحتی ترس‌ها را از خود دور کند. پس ناگزیر از رفتار محتاطانه است که براساس آن دیگران کمتر متوجّه ترس‌های او شوند.

... وَيُخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ... «سوره‌ی رعد آیه ۲۱»

و از بدی و سختی حساب (روز قیامت) بیم دارند.

## انواع ترس‌های نوجوانی

### \* بدشکلی هراسی:

یکی از ترس‌های دوره‌ی نوجوانی، بدشکلی هراسی است. همچنان که قبلاً خواندید، ترس از «بدقوارگی» به سراغ نوجوان می‌آید. با توجّه به دراز شدن دست و پا و کشیده شدن صورت و بلندشدن بینی، تناسب اعضای بدن به هم می‌خورد و نوجوان احساس می‌کند که خیلی بدریخت و بدترکیب شده است و لذا خیلی غصه می‌خورد و نگران است که با این شکل و قیافه نتواند توجّه دیگران را به سوی خود جلب کند. والدین نباید هیچ گاه موضوع بدقوارگی را به رخ نوجوان بکشند، چون این وضع برای مدّت زیادی دوام ندارد و به مرور زمان تناسب بین اعضا ایجاد خواهد شد.



### \* ترس آموزشگاهی:

یکی از ترس‌های دوره‌ی نوجوانی، ترس از درس و مدرسه است. نوجوانان از شکست در مدرسه

می‌ترسند و از اینکه تکالیف مدرسه را نتوانند انجام بدهند، وحشت دارند. برخی از والدین، بدون در نظر گرفتن توانایی‌ها و تفاوت‌های فردی از بچه‌های خود فقط نمره‌ی ۲۰ می‌خواهند. نوجوان از اینکه نتواند انتظارات والدین را برآورده کند، ممکن است دچار ترس شود.

### \* ترس از جدایی پدر و مادر:

ناسازگاری و مشاجرات والدین نیز باعث ترس نوجوانان می‌شود. آنان نگران فروپاشی کانون گرم خانواده هستند و از اینکه اختلافات پدر و مادر منجر به از هم پاشیدگی خانواده شود، می‌ترسند.

### \* ترس‌های اجتماعی:

شامل ترس از پذیرفته نشدن در اجتماع، به دست نیاوردن شغل در آینده و یا ترس از انجام خطا و لطمه به حیثیت اجتماعی، از جمله ترس‌های دیگر نوجوانان است.

والدین باید ضمن شناخت ترس‌های نوجوانان، هرگز از آنان سؤال نکنند که از چه می‌ترسی؟ چرا می‌ترسی؟ چون نوجوانان علی‌رغم اینکه از این ترس‌ها رنج می‌برند، در عین حال به دلیل غرور دوره‌ی نوجوانی، حاضر نیستند به کسی بگویند که می‌ترسند. همچنین والدین با ایجاد محیطی آرام و برقراری رابطه‌ی صمیمانه و حمایت به موقع از وی،

ترس‌ها و نگرانی‌های نوجوان خود را کاهش دهند.

**والدین نباید از نوجوان بیش از توانایی او توقع داشته باشند و باید از تحقیر و سرزنش مداوم او پرهیزند.**

### **خشم:**

نوجوان در مقایسه با دوره‌های قبل، بسیار زودتر عصبانی می‌شود. بسیاری از خانواده‌ها، از عصبانی شدن فرزند نوجوان خود خبر می‌دهند. گاه کوچک‌ترین حرفی، نوجوان را عصبانی می‌کند. اغلب اوقات، بدون اینکه علت خاصی برای عصبانیت وجود داشته باشد، او عصبانی می‌شود. عواملی همچون کمبود محبت، رفتار نادرست والدین و تبعیض بین بچه‌ها باعث خشم نوجوان می‌شود. دخالت ندادن نوجوان در کار، ندادن آزادی و استقلال، رفتار کودکانه با او نیز می‌تواند باعث خشم نوجوان شود.

عصبانیت نوجوان اغلب متوجه کسانی است که در مقابل او ملایم بوده یا ضعیف‌تر از او هستند. مانند خواهر، مادر یا افراد کوچک‌تر منزل.

**بهترین کار در مقابل عصبانیت نوجوان این است که در مقابل عصبانیت او عصبانی نشویم و با حفظ خونسردی، رفتاری عاقلانه در پیش بگیریم و از عقب نشینی در مقابل او پرهیز کنیم و تسلیم خواسته‌های او نشویم.**



## ناامیدی

نوجوان همان طور که به سرعت عصبانی می‌شود، به سرعت نیز در مقابل مشکلات

دچار یأس و ناامیدی می‌شود. کوچک‌ترین ناکامی ممکن است او را به این فکر وادارد که از عهده انجام کار مورد نظر به خوبی بر نمی‌آید. گاه شکست در یک درس، این فکر را در ذهن نوجوان ایجاد می‌کند که او آن درس را نمی‌فهمد. یکی از دلایلی که نوجوانان در رفتار اجتماعی نمی‌توانند با پختگی عمل کنند، این است که کوچک‌ترین نارسایی در رفتار اجتماعی، آنان را از موفق شدن در این زمینه‌ها، ناامید می‌سازد؛ او با خود فکر می‌کند که فردی ناتوان و بی‌عرضه است و این ناامیدی از خود، رفتار او را تا مدت‌ها تحت تأثیر قرار می‌دهد.

## عواملی که موجب خجالتی بودن فرد می‌شود عبارت‌اند از:

**۱- تحقیر و تنبیه:** بین خجالت و تحقیر و تنبیه رابطه‌ای نزدیک وجود دارد. یعنی کودکانی که تحقیر می‌شوند، خجالتی خواهند شد. همچنین کودکانی که به صورت افراطی تشویق می‌شوند، بیشتر خجالت می‌کشند؛ زیرا انتظار توهین از کسی را ندارند، لذا تشویق باید به موقع و بجا باشد.

**۲- خانواده:** فرهنگ و رفتار خانواده در خجالت کشیدن کودک

نقش بسزایی دارند.

**۳- اعتماد به نفس:** رابطه مستقیمی بین اعتماد به نفس و خجالت وجود دارد. اگر انسان دارای اعتماد به نفس بالا باشد، کمتر خجالت می کشد و برعکس، خودِ خجالت نیز باعث می شود که اعتماد به نفس پایین بیاید.

## محبت و دوست یابی دوران نوجوانی

در سال های اولیه ی نوجوانی، نوجوانان افرادی را به عنوان دوست انتخاب می کنند که تا «حدودی» با آنان شباهت داشته باشد، اما کم کم این وضع تغییر می کند و آنها دوستانی را انتخاب می کنند که از لحاظ علایق، ارزش ها و شخصیت «کاملاً» به خود آنان شباهت داشته و ضمن، قابل اعتماد بودن، بتوان با او صحبت کرد و گاهی اسرار خود را با او گفت. روابط دوستی، در میان دختران نوجوان





زودتر و عمیق‌تر از پسران شکل می‌گیرد.

معمولاً دختران به صورت گروه‌های ۲ یا ۳ نفری و پسران در گروه‌های بزرگ‌تر دوست می‌شوند. دوستی‌ها میان دختران نوجوان بین ۱۴ تا ۱۶ سالگی تحکیم می‌یابد. دوستان نزدیک افکار و احساسات و اسرار خود را با یکدیگر در میان می‌گذارند و گاهی شیفته‌ی یکدیگر می‌شوند. البته این گونه دوستی‌های شدید، گاهی خالی از ضرر نیست. میان دختران نوجوان، وابستگی شدید و احساس مالکیت رواج می‌یابد و با دیدن کوچک‌ترین علامت بی‌وفایی نسبت به یکدیگر عصبانی می‌شوند. بین ۱۷ تا ۱۸ سالگی، دختران نوجوان در دوستی‌های خود فشار کمتری را تجربه می‌کنند و به تدریج از یکدیگر مستقل می‌شوند و نسبت به وجود تفاوت‌های میان یکدیگر درک بهتری پیدا می‌کنند.

در دوستی‌های پسران، شدت احساسات به اندازه‌ی دختران نوجوان نیست. مبنای دوستی برای پسران، غالباً علاقه‌مندی به فعالیت مشترک و همکاری گروهی است. پسران نوجوانی که با یکدیگر دوست می‌شوند به طور گروهی اوقات زیادی را در کنار هم می‌گذرانند. دختران با دوستان

نزدیک خود، اطلاعات بیشتری را رد و بدل می کنند. در حالی که پسران نوجوان با دوستان خود بیشتر به فعالیت های اجتماعی و ورزشی می پردازند.

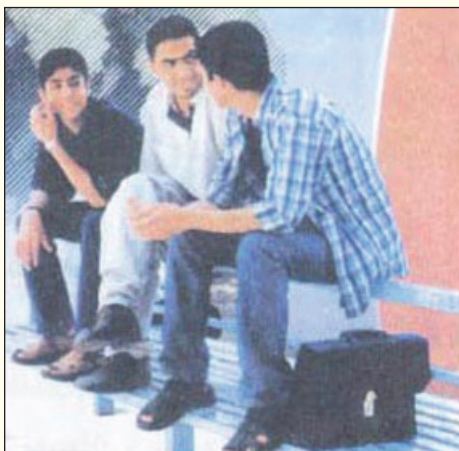
## علت های دوستی افراطی

### ۱- کمبود عاطفی:

یکی از دلایل گرایش نوجوان به دوستان، کمبود توجه و احساسات مثبت از سوی خانواده یا اطرافیان است. ویژگی عاطفی انسان به گونه ای است که اگر محبت و توجه کافی را از والدین خود دریافت نکند، تلاش خواهد کرد تا این توجه و محبت را از طریق دوستان جبران کند.

### ۲- شخصیت زدگی:

تحقیرها، سرزنش ها و انتقادهای شدید و مداوم، هسته ی اصلی شخصیت آنان را مورد تهدید قرار می دهد. این نوجوانان به تدریج فاصله ی خود را با والدین بیشتر می کنند و حتی سعی دارند که والدین را به عنوان الگو قرار ندهند و شخصیتی برخلاف شخصیت والدین برای خود پیدا کنند و به دنبال الگوهایی در خارج از خانواده باشند. در چنین حالتی، هر ویژگی خوب شخصیتی، می تواند آنان را جذب کند و اگر فردی دارای یک ویژگی ممتاز باشد، آنان را به سمت خود جلب می کند و در نتیجه دوستی بین





آنها برقرار می‌شود.

۳- نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن

۴- دوستی‌ها گاهی برای مبارزه با کشش‌های جنسی مربوط به جنس مخالف است.

۵- محیط‌های شبانه‌روزی:

وجود محیط‌های شبانه‌روزی از قبیل اردوها، دانشسراها، مراکز تربیت معلّم و مدارس شبانه‌روزی، خوابگاه‌های دانشجویی و سربازخانه‌ها زمینه مساعدی برای تشکیل دوستی‌های افراطی است.

## ویژگی‌های دوستی در نوجوانی

\* دوستی‌ها، آتشین و گاهی مشکل‌آفرین است.

\* دوستی‌ها، سطحی و کم‌عمق است.

\* چنان در دوستی افراط می‌کنند که خود را برای یکدیگر فدا

می‌کنند.



\* گاهی دوستی ممکن است

منجر به جدایی از خانواده شود.

\* چون همدیگر را محرم هم

می‌دانند، ساعت‌ها با هم صحبت می‌کنند، اسرار خود را به همدیگر

می‌گویند. گاهی بعد از بهم خوردن دوستی‌ها این اسرار، موجب

دردسر برای نوجوانان می‌شود و باعث افشاگری آنها علیه یکدیگر می‌شود.

\* اصلاً تصور نمی‌کنند که این دوستی‌ها ممکن است روزی کم‌رنگ شده یا قطع شود. البته در اواخر دوره‌ی نوجوانی جنبه افراطی این دوستی‌ها، تا حدی کم می‌شود.

بَلَىٰ مَنْ أَوْفَىٰ بِعَهْدِهِ وَاتَّقَىٰ فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ

«سوره‌ی آل عمران آیه ۷۶»

آری، کسی که به پیمان خود وفا کند و پرهیزگاری پیشه نماید، (خدا او را دوست می‌دارد؛ زیرا) خداوند پرهیزگاران را دوست دارد.

بنابراین والدین:

- \* رابطه‌ی صمیمی با نوجوانان داشته باشند.
- \* نوجوانان را تحقیر نکنند به خصوص در حضور دیگران آنان را کوچک شمارید.
- \* بردوستی‌های نوجوانان نظارت و مراقبت غیر مستقیم داشته باشند و آنان را بیش از حد در محدودیت قرار ندهند.
- \* نوجوانان را توجیه کنید تا در دوستی‌ها اعتدال را رعایت کنند و در دوستی‌ها زیاده روی نکنند.
- \* نوجوانان بدانند زیاده روی در برقراری ارتباط با دوستان

زیان آور است.

\* تقویت ایمان نوجوانان برای زندگی و آینده‌ی آنان خیلی مهم و اساسی است.

\* نوجوانان را تشویق کنند تا به فعالیت‌های ورزشی، هنری پرداخته و در کلاس‌های یادگیری قرآن شرکت کنند و قرآن را بیاموزند؛ زیرا هم پرورش و تقویت جسم و هم روان جوانان برای سلامت آنان مهم است.

- با همکاری اعضای خانواده درباره‌ی دوستی نوجوانان با یکدیگر بحث و گفت‌وگو کرده و چند سطر بنویسید:

---

---

---

---

---

## خانواده و روش‌های صحیح برقراری ارتباط

مهم‌ترین قدم در تعلیم و تربیت، آشنا کردن پدر و مادرها با اصول و روش‌های برقراری رابطه انسانی با فرزندان است. در اینجا برخی از اصولی که آشنایی با آنها در برقراری رابطه‌ی انسانی با نوجوان مؤثر است، ذکر می‌کنیم:

### اصل الگوبرداری و همانندسازی

یکی از مهم‌ترین و اثربخش‌ترین روش‌های یادگیری و اجتماعی شدن کودک، الگوبرداری و همانندسازی است. نوجوان از طریق همانندسازی با بزرگ‌ترها، چهره‌های علمی، ورزشی، تاریخی و مذهبی یاد می‌گیرد که چگونه رفتار کند.

اگر در اسلام توصیه می‌شود که مسلمانان سیره پیامبر (ص) و امامان (ع) را مطالعه و بدان عمل کنند، منظور این است که شیوه رفتار آنان را در زندگی عملی، الگو و سرمشق قرار دهند.

کودک و نوجوان نخست والدین خود را سرمشق قرار می‌دهند. برحسب جنسیت کودک و سن او، تأثیر پدر و مادر متفاوت است. بدیهی است به طور کلی دختر با مادر و پسر با پدر همانندسازی می‌کند. شایان ذکر است که یکی از علل‌های مشکلات اجتماعی الگوبرداری

نادرست است. نوجوان در این سن بیش از حد تحت تأثیر دوستان و همسالان و افراد بانفوذ است. چنانچه خانه و مدرسه و جامعه (به ویژه از طریق رسانه‌ها) الگوهای نادرست در اختیار او قرار دهند، الگوبرداری نوجوان به طریق نامطلوبی صورت خواهد گرفت.

سعی کنید در قدم اوّل با رفتار و اعمال خود، الگوهای شایسته ای برای فرزندان باشید. در قدم دوم، سعی کنید فرزند نوجوان خود را با الگوهای شایسته دیگر مانند معلّم موفق، نویسندگان، دانشمندان و هنرمندان آشنا کنید و درباره زندگی مردان و زنان بزرگ با آنان صحبت کنید.

کودک و نوجوان در مراحل رشد، پدر و مادر خود را به عنوان قهرمان مورد تحسین و الگو قرار می‌دهد و تلاش می‌کند رفتارهای گوناگون را از آنها تقلید نماید. در این راه چنانچه رابطه مادر و پدر با فرزند یک رابطه سالم، امن و پذیرا باشد، بی‌شک تأثیرپذیری فرزند از والدین بیشتر خواهد بود؛ به بیان دیگر نوجوان آن گاه پدر یا مادر خود را الگو قرار می‌دهد که آنان را دوست بدارد و در کنارشان احساس آرامش کند.

### اصل ایجاد امنیت روانی

خانواده، مهم‌ترین کانون تأمین‌کننده نیازهای جسمانی و روانی فرد است و تمام تلاش پدران و مادران مسئول و آگاه باید بر این اصل باشد که فضای خانه و خانواده سرشار از امنیت، محبّت و آرامش است.

هریک از اعضای خانواده‌ی شما به ویژه فرزندان باید در خانه احساس امنیت روانی کنند و کانون خانواده را بهترین و امن‌ترین پناهگاه بدانند.



اگر یک نوجوان اشتباه یا کار نادرستی انجام داد، هیچ گاه نباید به او گفت «دوست ندارم»، «تو دیگر پسر (یا دختر) من نیستی»، «من دیگر مادر (یا پدر) تو نیستم». این گونه برخورد‌های تحقیرآمیز و بیان این قبیل جمله‌ها، هیچ کمکی به اصلاح رفتار او نمی‌کند؛ بلکه موجب سرخوردگی و از دست دادن امنیت روانی نوجوان می‌شود و سلامت روانی او را به خطر می‌اندازد. در مقابل، باید علّت‌های نادرستی آن رفتار را در فضایی دوستانه و صمیمانه برایش توضیح دهید؛ در هر حال توصیه می‌شود بین خود و فرزندان رابطه‌ای ایجاد کنید که او بتواند آزادانه احساسات، اضطراب‌ها و نگرانی‌های خود را بدون احساس ترس و یا طرد شدن با شما در میان گذارد.

... وَ مَنْ دَخَلَهُ كَانَ آمِنًا وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ ... «سوره‌ی آل‌عمران آیه ۶۷»

هر که بدن داخل شود ایمن است برای خدا

## اصل برخورد مثبت و مثبت فکر کردن

هنگامی که با نوجوان روبه‌رو می‌شوید، سعی کنید با او برخورد مثبت داشته باشید، از کلمه‌ها و جمله‌های تشویق‌آمیز استفاده کنید. به دنبال بزرگ کردن نکته‌های مثبت او باشید، نه عیب‌جویی و ایراد گرفتن، منظور این است که رفتارهای مطلوب فرزندان را تحسین کنید و توانایی‌های او را در نظر داشته باشید و در مقابل از سرزنش کردن و خجالت دادن او پرهیز کنید. هنگام روبه‌رو شدن با یک مشکل همواره این نکته را در نظر داشته باشید که «خود مسئله در یک طرف و شیوهی برخورد با مسئله در طرف دیگر قرار دارد.» مفهوم این جمله این است که با یک مسئله واحد می‌توان با راه‌های گوناگون برخورد کرد و راه‌حل‌های متفاوتی در پیش گرفت. بدیهی است هر شیوه برخورد، پیامدهای متفاوتی به دنبال خواهد داشت.

**پدر یا مادر توانا و دانا کسی است که هنگام بروز یک مشکل، شکیبایی و صبر خود را حفظ کند و با آرامش و متانت برخورد کند و عاقلانه به دنبال راه حل برود.**

چه بسا یک برخورد درست و مثبت با مشکل مورد نظر، در فضای صمیمانه از طریق طرح یک سؤال و توضیح خواستن همراه با مهربانی و تقاضای اطلاعات، به روشن شدن و حل مسئله منجر شود.

- با همکاری گروه درباره‌ی چگونگی رفتار با نوجوانان با هم بحث و گفت‌وگو کنید و نتیجه آن را بنویسید:

---

---

---

---

### اصل برقراری ارتباط کلامی و عاطفی

تحقیقات متعدد نشان داده است که میان اعضای خانواده هر قدر «ارتباط کلامی» و عاطفی بیشتر باشد، روابط اعضای آن خانواده سالم‌تر، بانشاط‌تر و محکم‌تر است. بنابراین توصیه می‌شود در هر فرصتی که پیش می‌آید، با فرزندان صحبت کنید و با او در یک فضای محبت‌آمیز، دوستانه و صمیمانه ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنید.

برای این منظور پیشنهاد می‌شود به طور منظم، هر شب پیش از خواب، در کنار بستر او دقایقی بنشینید و در خلوت آرام، آرام با او حرف بزنید و از او بخواهید که با شما درد دل کند.

در این موقعیت، خوب به حرف‌های نوجوان گوش کنید و واکنش‌های مناسب نشان دهید.

لازم نیست هر چه را که فرزند شما می‌گوید تفسیر کنید یا حرف‌های



او را تصحیح کنید؛ بلکه او را تشویق کنید که حرف بزند و در صورت لزوم با او همدردی کنید.

درباره‌ی چگونگی نزدیک شدن به نوجوان خود در گروه بحث و گفت‌وگو کنید و نتیجه آن را بنویسید:

---

---

---

---

### اصل پذیرش و احترام

محترم شمردن نوجوان، احترام به حقوق او، توجه به نیازهای همه‌جانبه‌ی او و پذیرش او همان طور که هست از مهم‌ترین اصول برقراری رابطه‌ی انسانی است. فرزند یا فرزندان شما بیش از هرچیز وجود شما را می‌خواهند و حضور شما در خانه برای آنان ارزشمند است. با دقت به حرف‌های نوجوان گوش دادن، پذیرفتن و تشویق رفتارهای مطلوب او، فراهم کردن فرصت‌هایی برای ابراز وجود و خودنمایی و مسخره نکردن و سرزنش او از نشانه‌های برقراری یک رابطه‌ی انسانی سالم با نوجوان است. نوجوانی که مورد پذیرش قرار می‌گیرد احساس با ارزش بودن و اعتماد به نفس می‌کند.

چنین نوجوانی از زندگی وزنده بودن احساس رضایت و شادمانی می کند و در نتیجه تصویر واقعی و مثبت از خود به دست می آورد و با اطمینان با همسالان خود رابطه برقرار می کند.

### اصل پرهیز از افراط و تفریط

شما در امر تربیت و تعلیم فرزندان چگونه عمل می کنید؟ آیا گاهی بسیار «سخت گیر» و گاهی بسیار «سهل گیر» هستید؟ نوجوان در این دوره گاهی می خواهد به شدت خود را با محیط سازگار کند و گاهی در اندیشه ی این است که به شدت محیط را با خود سازگار کند. نوجوان گاهی گوشه گیر می شود و کُنْج عزلت انتخاب می کند و گاهی به رفاقت و دوستی با دیگر نوجوانان رو می آورد و دوستی آنان به شیفتگی و وابستگی تبدیل می شود. سؤال این است که آیا شما هم در مقام پدر و مادر در این دام می افتید؟ یا اینکه تلاش می کنید فرزند خود را به سوی اعتدال هدایت کنید؟

برخی از افراد توصیه ی «با فرزندان خود دوست شوید» را به درستی نفهمیده اند. آنان فکر می کنند برای دوستی و نزدیک شدن با نوجوان باید با او هم صدا و همرنگ شوند و هرچه او خواست آنها هم بخواهند و بدون قید و شرط با همه خواسته های وی موافقت کنند. در حالی که این شیوه دوست شدن درست نیست و باید نوجوان را با ارزش ها و واقعیت ها آشنا کرد و دست او را گرفت و به سوی حقایق هدایت کرد.

– نظر خود را درباره این کتاب بنویسید:

### خلاصه‌ی آنچه خوانده‌اید

دوره نوجوانی، دوره‌ی حساسی است. نوجوان در این سن احساس قدرت می‌کند، احساس می‌کند فرد مستقلی شده است و از امر و نهی بزرگ‌ترها سرپیچی می‌کند، به سر و وضع خود می‌رسد، به لباس و پوشاک خود اهمیت می‌دهد. نیاز شدید به دوستان جدید دارد. همچنین مطالبی درباره‌ی بلوغ و مرحله‌ی پیش از بلوغ، مرحله‌ی بلوغ و پس از بلوغ خواندید. میانگین سنی بلوغ در دختران نوجوان ۱۳ سالگی و در پسران ۱۵ سالگی است. رشد جسمانی نوجوانان در این دوره افزایش می‌یابد و در ساختمان بدن، تغییراتی به وجود می‌آید؛ تغییراتی در صدا، در دست و پاها به وجود می‌آید. همچنین درباره‌ی وظایف والدین و دادن اطلاعات به جوانان مطالبی خواندید و اینکه اطلاعات مربوط به دختران را مادر به آنان می‌دهد و اطلاعات پسر را پدر در اختیار آنان می‌گذارد.

نوجوانان در این دوره سر حال و شاد به نظر می‌رسند، استقلال‌طلبی، نافرمانی و متکبی به خود از خصوصیات این دوره است. والدین لازم

است فرزندان خود را وابسته و متکی به خود نکنند تا زمینه استقلال تدریجی آنان فراهم شود و به نوجوانان مسئولیت بدهند و آنان را تشویق کنند تا به فعالیت‌های اجتماعی، ورزشی، کلاس‌های قرآن، نقاشی و کامپیوتر بپردازند. در این کتاب مطالبی درباره‌ی ترس‌های نوجوان از قبیل ترس از بدشکلی‌هراسی ترس آموزشگاهی، ترس جدایی والدین از هم و ترس اجتماعی و... نیز آمده است.

والدین نباید بیش از توانایی نوجوان از آنان توقع داشته باشند و از تحقیر و سرزنش کردن فرزند خود خودداری کنند. ایجاد امنیت روانی در نوجوان بسیار مهم است. خانواده، پدر و مادر مسئول و آگاه باید فضای خانه و خانواده خود را سرشار از امنیت و آرامش کنند. والدین باید سعی کنند با برخورد مثبت و استفاده از کلمه‌های محبت‌آمیز نوجوانان را به راه درست هدایت کرده و از عیب‌جویی و سرزنش آنان خودداری کنند و با آنان با احترام رفتار کنند و ارتباط دوستانه داشته باشند و در این راه از تفریط و افراط خودداری کرده و نوجوانان را با ارزش و واقعیت آشنا کنند.

### خود را بیازمایید

فراگیران عزیز مطالب این کتاب را مطالعه کردید. حالا به این سؤال‌ها پاسخ دهید. اگر با مشکلی روبه‌رو شدید یک بار دیگر مطالب کتاب را به دقت بخوانید.

از میان پاسخ‌های هر سؤال، پاسخ درست را انتخاب کرده و در مربع آن علامت ضربدر بزنید.

**۱- کدام یک از گزینه‌های زیر درباره دوره‌ی نوجوانی صحیح می‌باشد؟**

- (الف) درک و فهم نوجوان با دوره‌ی کودکی فرق دارد. ☐
- (ب) نوجوان در این دوره احساس قدرت و عرض‌انداز می‌کند. ☐
- (ج) نوجوان احساس می‌کند فرد مستقلی شده و به لباس پوشیدن و سر و وضع خود اهمیت می‌دهد. ☐
- (د) همه موارد صحیح است. ☐

**۲- روان‌شناسان رشد، میانگین سنّ بلوغ را در چند سالگی می‌دانند؟**

- (الف) سن بلوغ را در دختران ۱۵ سال و در پسران ۱۶ سال می‌دانند. ☐
- (ب) سن بلوغ دختران و پسران فرقی ندارد و هر دو گروه در سن ۱۴ سالگی به بلوغ می‌رسند. ☐
- (ج) سن بلوغ دختران تقریباً ۱۳/۵ سالگی است و سن بلوغ پسران در ۱۵ سالگی است. ☐
- (د) همه موارد بالا صحیح است. ☐

**۳- این سخن از کیست؟ «فرزند خود را برای زمان خود تربیت کنید.»**

- (الف) رسول خدا(ص) ☐ (ب) امام علی(ع) ☐
- (ج) امام صادق(ع) ☐ (د) امام خمینی(ره) ☐

**۴- کدام یک از توصیه‌های زیر برای هدایت نوجوانان در رسیدن به**

### استقلال صحیح نیست؟

- الف) والدین فرزندان را زیاد به خودشان وابسته و متکی بار نیاورند تا زمینه استقلال تدریجی آنان در خانواده فراهم شود. ☐
- ب) جامعه با قبول نوجوان و احترام به استقلال آنان، این مرحله را برای نوجوان رضایت‌بخش و قابل قبول می‌کند. ☐
- ج) به نوجوانان در حد توانشان مسئولیت واگذار کنند تا آنان برای پذیرش مسئولیت‌های آینده زندگی آماده شوند. ☐
- د) والدین باید همچون دوران کودکی از نوجوان انتظار فرمانبرداری بدون چون و چرا داشته باشند. ☐

### ۵- بهترین کار در مقابل عصبانیت نوجوان این است که:

- الف) در مقابل عصبانیت او، پدر و مادر هم عصبانی شده و با شدت با او برخورد کنند. ☐
- ب) در مقابل عصبانیت نوجوان، والدین عصبانی نشده و خونسردی خود را حفظ کنند. ☐
- ج) در مقابل عصبانیت او، والدین رفتاری عاقلانه داشته باشند اما تسلیم خواسته او نشوند. ☐
- د) گزینه ب و ج صحیح است. ☐

### پاسخ‌نامه

سؤال ۱: (د) سؤال ۲: (ج) سؤال ۳: (ج) سؤال ۴: (د) سؤال ۵: (د)

## فهرست منابع

- ۱- ام. رایین دیماتئو (۱۳۷۸)، «روان شناسی سلامت»، ترجمه کیانوش هاشمیان، تهران: انتشارات سمت.
- ۲- احمدی، علی اصغر (۱۳۷۲)، «کندوکاو، پاسخ به سؤال‌های نوجوانان»، تهران: انجمن اولیا و مربیان.
- ۳- افروز، غلامعلی (۱۳۷۱)، «مباحثی در روان شناسی و تربیت کودکان و نوجوانان»، تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- ۴- احدی، حسن - جمهری فرهاد (۱۳۷۷)، «روان شناسی رشد»، تهران: انتشارات پردیس.
- ۵- بلوکراس، بلوشیلد (۱۳۷۱)، «روان شناسی استرس»، ترجمه عباس چینی، تهران: انتشارات ترمه.
- ۶- پارسا، محمد (۱۳۶۴)، «روان شناسی رشد کودک»، تهران: انتشارات پیوند.
- ۷- حکیمی، محمدرضا و همکاران (۱۳۶۳)، الحیات (گزیده فارسی)، تهران: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
- ۸- خانواده و فرزندان دوره‌ی راهنمایی، (۱۳۷۸) استادان طرح جامع آموزش خانواده، تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- ۹- خانواده و فرزندان دوره‌ی دبیرستان، (۱۳۷۸)، استادان طرح جامع آموزش خانواده، تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- ۱۰- روشن، رسول و همکاران (۱۳۷۶)، «روان شناسی رشد با تأکید بر بهداشت روانی»، تهران: انتشارات میثاق.

۱۱- شفیع آبادی، عبدالله، (۱۳۶۸)، «مبانی روان‌شناسی رشد»، تهران: انتشارات چهره.

۱۲- شرفی، محمدرضا، (۱۳۷۰)، «دنیای نوجوان»، تهران: انتشارات تربیت.

۱۳- گنجی، حمزه (۱۳۷۶)، «بهداشت روانی»، تهران: نشر ارسباران.

۱۴- منصور، محمود، دادستان پریخ (۱۳۷۰)، «لغت نامه روان‌شناسی»، تهران: انتشارات تربیت.

۱۵- مشکینی، علی، (۱۳۵۹)، «ازدواج در اسلام»، قم: انتشارات مهر.

۱۶- معتمدی، زهرا، (۱۳۷۳)، رفتار با نوجوان، تهران: انتشارات لک‌لک.

با تشکر از شما خواننده‌ی گرامی که کتاب را همراه با اعضای خانواده مطالعه کردید. در صورتی که نظر یا پیشنهادی درباره‌ی مطالب این کتاب دارید، می‌توانید از طریق نامه به نشانی: تهران، خیابان فاطمی، جنب بیمه ایران، شماره ۱۱۳، صندوق پستی ۱۴۱۵۵/۶۳۷۸ سازمان نهضت سوادآموزی، واحد پژوهش، تألیف کتب درسی و کمک آموزشی ارسال نمایید و یا با تلفن ۰۲۱-۸۸۹۶۹۰۲۲-۶ (دور نویس: ۰۲۱-۸۸۹۶۵۱۱۲) تماس بگیرید.