



به نام خدا

کارگاه نوجوانی و بلوغ

ویژه اولیای محترم دانش آموزان پایه هفتم

مردادماه ۱۴۰۰

نوجوانی چیست؟

نوجوانی معرف دوره تغییر عمیقی است که کودک را از بزرگسال جدا می سازد. نوجوان دائما در تغییر است و حتی خود وی با این مشکل روبروست. در کنار این دگرگونی ها، نوجوانی دوره مجهز شدن و متحول شدن شخصیت فرد برای مواجهه با مسائل زندگی هم هست.

بلوغ چیست؟

بلوغ فرآیند تغییرات فیزیکی و رشد ویژگی های جنسی است که در نهایت باعث میشوند فرد از قابلیت تولیدمثل برخوردار شود. بلوغ با تغییرات هورمونی و تظاهرات آن آغاز میشود.

بلوغ (جنبه بیولوژیک تغییرات دوره نوجوانی)

- ❖ **افزایش قد:** در هنگام بلوغ، قد انسان حدود ۳.۵ برابر زمان تولد است.
 - ❖ **ازیاد وزن:** بیشترین ازیاد وزن برای دختران بین ۱۲-۱۵ سالگی و برای پسران ۱۲-۱۸ سالگی است.
 - ❖ **تغییراتی در شکل ظاهری بدن** که آنها را صفات جنسی ثانوی مینامیم و غدد درون ریز بر اثر هورمون های مترشحه خود با نیرومندی تمام راه را بر این نمو بدنی هموار میکنند.
 - ❖ **عادت ماهیانه**
- بلوغ، به پاس پدیدار شدن هورمون هایی که از هیپوفیز ترشح میشود و هورمونهای جنسی (استروژن، پروژسترون و آندروژن) امکان پذیر میگردد.

چالش های تغییرات بیولوژیک (بلوغ)

❖ **افسردگی:** درصد قابل ملاحظه ای از نوجوانان به افسردگی از نوع خفیف تا شدید مبتلا هستند. رایج ترین اختلال دوره نوجوانی است به طوری که ۲۰ تا ۳۵ درصد نوجوانان به افسردگی خفیف، ۱۲ تا ۱۵ درصد به حالت متوسط و ۵ درصد به افسردگی شدید مبتلا هستند. این اختلال قبل از بلوغ در پسران و بعد از بلوغ در دختران بیشتر است.

❖ **اختلال خوردن (بی اشتهایی عصبی/پرخوری عصبی):** هردو در نوجوانان دختر شایع تر است.

نوجوانی

نوجوانی قبل از نمایان شدن بلوغ آغاز می گردد و تا مدتها پس از آن ادامه پیدا می کند. علت آن است که در تعیین این دوره علاوه بر موضوعات روانشناختی، مسائل جامعه شناختی هم در کارند.

مراحل نوجوانی

- ❖ مرحله پیش نوجوانی: مرحله سرآغاز بحرانها به گونه ای که مولفه های عقلی و عاطفی بی آنکه کاملاً از حالت کودکانه فاصله گرفته باشند، گسستن خود را آغاز کرده اند.
- ❖ مرحله در خود فرو رفتن: مرحله به درون خود خزیدن است که بیش از مراحل دیگر اولیا را نگران میسازد چرا که تماس خود را با نوجوان منقطع و تفاهم خود را با وی حداقلی می انگارند.
- ❖ مرحله از خود بیرون آمدن: گشایش در تمرکز مرحله قبل است که نوجوان دوباره فعال شده، به دیگران روی می آورد و بحران رو به پایان می رود.

تغییرات و چالش های نوجوانی (روانی و رفتاری)

- شناختی
- اخلاقی
- اجتماعی
- مسئله هویت (پدیده و بحران اساسی نوجوانی)

تغییرات شناختی

منظور از شناخت، کارکردهای ذهن همچون تفکر، استدلال و حافظه است:

- ❖ شکل‌گیری و استقرار تفکر انتزاعی: تقریباً از ۱۱ سالگی به بعد شروع می‌شود. تفکر انتزاعی یا ذهنی یعنی توانایی استدلال و تحلیل، حتی هنگامی که هیچ چیزی برای مشاهده وجود ندارد. نوجوان برخلاف کودک می‌تواند احتمالات را درک کند.
- ❖ تفکر خودمرکزبین
- ❖ آینده‌نگری و نگرانی از آینده
- ❖ ایجاد توانایی نظر دادن در مورد نظر دیگران (قضاوت استدلالی)

چالش های شناختی

- ❖ انتقاد از صاحبان قدرت
- ❖ تمایل به مجادله (فلسفه بافی)
- ❖ توجه مفرط به خود (مفهوم تماشاچی خیالی)
- ❖ خودمحوری (افسانه شخصی)
- ❖ بلاتصمیمی
- ❖ دوگانگی در فکر و عمل (با دادن فرصت همدلانه تبادل نظر، برطرف خواهد شد)

رشد اخلاقی

نوجوان همان فردی است که تقریباً تا سن ده دوازده سالگی با قبول نظر بزرگسالان رفتاری طبیعی از خود نشان میدهد اما به ناگاه تغییر رویه می‌دهد و دیگر به آنچه بزرگتر می‌گوید عمل نمی‌کند. مجموعه این حالت‌ها به منزله عبور از سازشی است که در دوران کودکی به وجود آمده بود و همین در هم شکستن سازشهاست که اسباب نگرانی والدین را فراهم میکند.

رشد اخلاقی به معنای استدلال فرد در پاسخ به معماهای اخلاقی و محیط اجتماعی بستر رشد اخلاقی است اما باید توجه داشت که استدلال اخلاقی، مخصوصاً در نوجوانان لزوماً به رفتار اخلاقی منجر نمی‌شود (دوگانگی فکر و عمل).

چالش های رشد اخلاقی

در تعیین سطح رشد اخلاقی افراد، نوع استدلال و چگونگی داوری و حل تعارض در مواجهه با دو راهی های اخلاقی اهمیت دارد و نه محتوای ارزش های اخلاقی.

رشد اخلاقی، شامل سه سطح است:

- ❖ سطح اول: متمرکز بر تنبیه/ پاداش
- ❖ سطح دوم: متمرکز بر نیازهای اجتماعی (تایید اجتماعی)
- ❖ سطح سوم: مبتنی بر اصول (بر اساس قراردادهای اجتماعی برای حفظ احترام/براساس اخلاقیات خودگزین)

رشد اجتماعی

معیار اندازه گیری رشد اجتماعی، میزان سازگاری فرد با محیط و دیگران است که شامل اعضای خانواده، دوستان، معلمان، بستگان و حتی کسانی میشود که فرد برای بار اول آنها را ملاقات میکند. رشد اجتماعی بعدها بر میزان پیشرفت شغلی و پیشرفت های اجتماعی نیز اثر میگذارد و زمینه ساز بخش عمده ای از مفهوم رضایت از زندگی که دارای متغیرهای متنوع و چندبعدی است می شود.

چالش های اجتماعی

اگرچه چالش عمده نوجوانی، موضوع هویت یابی است، اما اشکال در فرآیند رشد اجتماعی ممکن است به اشکالاتی در مراحل قبلی رشد اجتماعی مربوط باشد که لازم است با توجه به تاریخچه نوجوان، ابتدا ارزیابی و سپس تا حد امکان اصلاح گردد:

- I. مرحله اعتماد/عدم اعتماد پیش از یکسالگی
- II. مرحله استقلال عمل در برابر شرم و تردید تا سه سه سالگی
- III. مرحله ابتکار در برابر احساس تقصیر و خطا تا سن پیش دبستانی
- IV. مرحله تحقق عمل در برابر حقارت دوره مدرسه
- V. مرحله انسجام هویت در برابر سردرگمی

نکات شکل‌گیری هویت

- ❖ روابط صمیمانه با والدین در پایگاه خانواده از عوامل مهم در شکل‌گیری شخصیت است.
- ❖ از شیوه‌های مقابله با ابهام هویت، فضای مناسب مدرسه، پیوستن به همسالان و نهادهای اجتماعی است.
- ❖ داشتن فرصت‌هایی برای مشارکت در برنامه‌های آموزشی همچون کارگاه‌ها، گفتگو در خانه و مدرسه برای کاویدن میراث ملی و قومی و فرهنگی
- ❖ اصلاح خودپنداره و بهینه‌سازی سطح عزت نفس که زمینه اصلی را برای پرورش هویت آماده می‌کند.

چالشهای فضای مجازی و شبکه های اجتماعی

✓ مسئله سلامت فیزیکی

✓ مسئله سلامت روانی

✓ مسئله مدیریت زمان

✓ افت کیفیت مهارت های اجتماعی

شش راهکار کم کردن درجات تعارض:

- احترام متقابل
- کنترل هیجانات خود به منظور حفظ جو تفاهم
- حفظ یک موقعیت بدون برد و باخت
- انتقال پیام به صورت روشن برای جلوگیری از سوء تفاهم
- پیش از اعلام هر تصمیم به اندازه کافی فکر کردن
- در نظر گرفتن بهترین لحظه ها برای بحث و گفتگو



با تشکر از توجه و همراهی شما