

به نام حضرت دوست

دوره ی نوجوانی و بلوغ ، به سنین بین ۱۰ تا ۲۴ سالگی اطلاق می شود. 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 و تمایلات هر دو دوره روبرو است. 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 حمل کند، زیرا متعلق به هر دو دوره 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 ی بزرگسالان محسوب نمی شود. در ادامه خلاصه بسیار کوتاهی از ویژگیهای نوجوانان آمده است.

برای اینکه وارد دنیای نوجوانتان شوید، قبل از هر چیز باید دنیای او را بشناسید و دوباره خود نوجوان شوید .

ویژگی ها		تعریف	نحوه تعامل
تغییرات شناختی	قدرت استدلال	هوش نوجوان در این دوره حالت انتزاعی دارد. می تواند قواعد و قضایای منطقی را درک کند و قدرت استدلال کردن دارد	نوجوان دیگرخواسته های شما را به راحتی نمی پذیرد. شکها و بحث های او برای مقابله و دعوا با شما نیست، بلکه می خواهد همه چیز را از اول و بر اساس استدلال و منطقی خود بازسازی کند. به او خوب و بدون قضاوت گوش کنید.
	ناظر خیالی	اکثر نوجوانان در دوران بلوغ تصور می کنند زیر ذره- بین دیگران به ویژه همسن و سال های خودشان هستند. مثلاً زمان زیادی جلوی آینه می مانند و به لباس و ظاهر خود اهمیت می دهند	یادمان باشد این ویژگی برای چند سال غیر قابل اجتناب است. رفتارهای او را سوء برداشت نکنیم و به او برچسب نزنیم.
	تصور آسیب ناپذیری خود	نوجوان خیال می کند به اندازه کافی عاقل شده است و به خوبی می تواند از مشکلات بگریزد و اتفاقات بد فقط برای دیگران می افتد نوجوان توضیحات منطقی دیگران را در مورد خطرات نمی تواند بپذیرد	۱. حرف های او را در این زمینه ها کاملاً و بدون قضاوت بشنوید. ۲. سپس با سوال، شک هایی را برای او ایجاد کنید. ۳. تجربه جانشینی ایجاد کنید و از پیامدها آگاهی نمایید. ۴. سپس او را در موقعیت تصمیم گیری و مسئولیت پذیری قرار دهید. یادمان باشد که توضیحات منطقی و نصیحت او را فقط خسته می کند.
	همسالان: پادشاهان ذهنی	همسالان و تشابه با آنان به یک نیاز اساسی در دوران نوجوانی تبدیل می شود زیرا همسالان، همدیگر را بهتر می پذیرند و تغییرات و نیازهای مشابه ای را احساس می کنند	همسالان می توانند احساس استقلال را به نوجوان بیاموزند. تحت نظارت نامحسوس اجازه دهید ارتباطات خود را گسترش دهد. نوجوان خود را مانند یک همسال بپذیرد تا همان اهمیت را به شما دهد. بدترین اتفاق این است که نوجوان احساس کند که مورد ظن و شک است.
	افسانه شخصی	نوجوان احساس می کند دنیای او و اتفاقاتی که برای او رخ می دهد خاص و منحصر به فرد است، بنابراین کسی نمی تواند او را درک کند.	همدلی را یاد بگیرید، سپس فقط با او همدلی کنید.
	مشغولیت ذهنی	نوجوان در مورد خودش و افکارش زیاد فکر می کند او در حال تمرین تفکر و استدلال است شاید گوشه گیر بشود ، مهمانی نرود و با غلو و فلسفه بافی حرف بزند. انتقاد سرسختانه و آرمان گرایانه آنان از نظام های اجتماعی، سیاسی و مذهبی و خانواده ؛ ویژگی دیگر این سن است	او با این کار، هم بخشی از اضطراب درونی اش را کاهش می دهد و هم فرصت می-کند به خودش بیشتر بپردازد. بهترین کار این است که گوش شنوایی باشید . به هیچ وجه در مورد حرفهایش قضاوت نکرده و او را نصیحت نکنید. هرچقدر بتواند بیشتر افکار خود را بیان کند افکارش واقعی تر و متعادل تر می شود.
تغییر خلق خو	افزایش فعالیت غده ی هیپوفیز موجب افزایش فعالیت هورمونی بدن می شود و رشد چند جانبه نوجوان را در پی دارد. ممکن است عصبی و بهانه گیر شود	تغذیه صحیح و اصولی ، خواب کافی و یکجا و فعالیت بدنی مناسب داشته باشد یادمان باشد او قصد لجبازی یا اذیت ندارد؛ شرایط جسمی اش او را حساس تر می کند	

تغییرات شناختی

تغییرات هیپوفیزیک

<p>به هیچ وجه به او برچسب دست پا چلفتی نزنید او را مسخره یا سرزنش نکنید در مورد شرایط بدنی و عدم تعادلش به او اطلاعات کافی بدهید؛ این مسئله موقتی است و رفع خواهد شد.</p>	<p>افزایش حجم عضلات و در کل افزایش قد و وزن به- خصوص در پسرها سازگاری آن ها با مرکز ثقل بدن را به هم می ریزد ممکن است آنها در انجام کارهای روزمره ی خود دچار اشتباهاتی شوند(چیزی را بریزند یا بشکنند)</p>	<p>شلختگی و ناهماهنگی حرکتی</p>	
<p>این مسئله فطری است و غیرقابل اجتناب او را زیر باران اطلاعات صحیح و علمی قرار دهید تا واکسینه و ایمن شود؛ تشنگی طبیعی به اطلاعات، نباید منبع احساس شرم و گناه بشود!</p>	<p>نوجوان به دنبال شناخت ویژگی های جنسیت خود است تا بتواند تکالیف و وظیفه های جنسیتی خود را بشناسد.</p>	<p>هویت جنسیتی</p>	
<p>به اعتقاد تمام روانشناسان، به میزانی که میدان ارتباطی و اطلاعاتی یک نوجوان گسترده تر باشد هویت او سالم تر و پخته تر می شود بر روی اعتقاد، تفکر، یا رشته خاصی تاکید بیش از حد نکنید، اجازه دهید احساس کند خودش مسئول ساخت افکار و هویت خودش است.</p>	<p>در این دوره ، نوجوان سؤالاتی از خود می پرسد مانند: من کیستم ؟ به کجا می روم و چه هدفی دارم؟ اگر او بتواند به این سؤالات پاسخ مناسب بدهد ، احساس آرامش می کند ، وگرنه دچار اضطراب می- شود .</p>	<p>من کیستم؟؟؟</p>	
<p>از شک و تردیدهای نوجوان ، دچار نگرانی و اضطراب نشوید شک، به نقل از حضرت علی(ع) توفیگاه خوبی نیست اما گذرگاه خوبی برای رسیدن به حقیقت است شک اگر منبع عذاب وجدان و احساس گناه شد بسیار آسیب زننده می شود</p>	<p>نوجوان در پی کسب استقلال فکری است . ممکن است درمورد اعتقادات خودش نیز دچار شک و تردید شود</p>	<p>شک</p>	<p>تغییرات هویتی- وجودی</p>
<p>بیش از حد حساس نشوید. در کنار نوجوان باشید. به نمره و رتبه خاصی متمرکز نشوید. به او زمان دهید تا استعدادها و علائق خود را کشف کند. اجازه بدهید شکست را تجربه کند گاهی اوقات آنها چیزی که از شکست می آموزند از موفقیت بسیار ارزشمندتر است.</p>	<p>اضافه شدن فعالیت ها و موقعیت های جدید به زندگی عامل کاهش علاقه به درس می شود بحران هویت و معنا نیز از عوامل کاهش علاقه به درس است</p>	<p>کاهش علاقه به درس</p>	

واحد مشاوره دوره اول متوسطه امام رضا(ع)

وحید حمزه زاد