[ویژگیها و خصایص رشد و تکاملی نوجوان](http://moshaverehmashhad.ir/%D9%88%DB%8C%DA%98%DA%AF%DB%8C%D9%87%D8%A7-%D9%88-%D8%AE%D8%B5%D8%A7%DB%8C%D8%B5-%D8%B1%D8%B4%D8%AF-%D9%88-%D8%AA%DA%A9%D8%A7%D9%85%D9%84%DB%8C-%D9%86%D9%88%D8%AC%D9%88%D8%A7%D9%86/)

[مشاوره کودک و نوجوان](http://moshaverehmashhad.ir/category/%D9%85%D8%B4%D8%A7%D9%88%D8%B1%D9%87-%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9-%D9%88-%D9%86%D9%88%D8%AC%D9%88%D8%A7%D9%86/)



از نظر روانشناسان، دوره نوجوانی از سن ۱۲ تا ۱۸ سالگی میباشد. البته در اذهان عمومی سنین ۱۲ تا ۱۵ سالگی دوره راهنمایی تحصیل مطرح است. براساس تحقیقات موجود میانگین سن بلوغ برای دختران ۵/۱۲ تا ۵/۱۴ سالگی و برای پسران ۱۴ تا ۱۵ سالگی میباشد. البته عواملی از قبیل وراثت، خانواده، وضعیت جسمانی، آب و هوا، تغذیه، فرهنگها، حتی بهره هوشی در زودرسی بلوغ موثر هستند. مهمترین وظیفه مربیان در تعلیم و تربیت، شناخت خصایص و ویژگیهای نوجوانان در دوران مذکور می باشد

ویژگیها و خصایص رشد و تکاملی نوجوان

از لحاظ بدنی

وزن به سرعت افزایش مییابد، تغییرات بدنی و فیزویولوژیک کاملا آشکار و محسوس میشود، در نتیجه ظهور تغییرات بدنی و فیزیولوژیک، اضطراب حرکتی پیدا میشود، اشتهای غذایی زیاد در نوجوان پیدا میشود، خصایص جنسی به سرعت رشد و نمو میکنند و دختران حدود دو سال زودتر از پسران علائم بلوغ نشان میدهند، گاهی برای مدتی کیفیت کار غدد نامتعادل میشود، رشد و نمو استخوان بندی تقریباً کامل میشود و بلندی قد و قامت به حداکثر میرسد، هماهنگی عضلانی بهتر میشود، قلب در آغاز نوجوانی به سرعت رشد میکند

از لحاظ شناختی(ذهنی

نوجوان آرمانها و ایدهآلهای عالی را دنبال میکند و دارای هدفهای شخصی و اجتماعی میشود، قدرت تشخیص و تمیز در نوجوان افزایش مییابد، به موضوعها و مسائل اخلاقی، فلسفی و دینی علاقهمند میشود و در بعضی از نوجوانان یک نوع شک دینی پیدا میشود، نوجوان گاهی با والدینش به مجادله و مناقشه میپردازد و نمیخواهد عقاید آنها را بپذیرد، ذهن نوجوان به علت مشکلات روانی، که از خصایص طبیعی این مرحله میباشد، همیشه مشغول است و نمیتواند راه حل روشنی برای آنها پیدا کند، نوجوان بیشتر در جهان تخیل زندگی میکند، استعدادهای خاص هنری ظاهر میشوند، نوجوان کارهایی را شروع میکند ولی همیشه آنها را تا پایان ادامه نمیدهد و ناتمام میگذارد، رغبتهای شغلی در نوجوان ظاهر میشوند و او به تشخیص و انتخاب بین مشاغل گوناگون میاندیشد و با همگنانش مشورت میکند، دایره شناخت و تجارب نوجوان افزایش می یابد

از لحاظ عاطفی

نوجوان به جاذب و جالب بودن وضع ظاهریش بسیار علاقهمند است، بی ثباتی عاطفی دارد و خود را (همه چیز دان) یا به اصطلاح (علامه دهر) میپندارد، تغییرات ظاهری بدنی و فیزیولوژیک، موجب احساس شرم در نوجوان میشود، از مورد استهزای دوستان قرار گرفتن نگران است و میترسد، برای استقلال و اتکای به خود میکوشد، به مطالعه و گوش کردن به رادیو و تماشای فیلم تمایل بیشتری دارد، به افرادی که او را دوست دارند و احترام میگذارند بیشتر اظهار علاقه میکند، تقریبا از همه چیز انتقاد میکند، هر گونه توهین و سرزنش باعث ناراحتیهای عاطفی نوجوان میشود، نوجوان به سرعت متأثر میشود و برای اظهار تاثرش به کارهایی اقدام میکند، لیکن بزودی پشیمان میشود و در صحت کارها یا اقدامهایش تردید میکند و به سرزنش خویشتن میپردازد، وقتی عصبانی و خشمگین میشود در گوشهای مینشیند و به گفتگوی درونی و گاهی گریه متوسل میشود.

از لحاظ اجتماعی

قهرمان پرور است و با یک نفر بزرگسال که بیشتر مورد تمجید و ستایش مردم است، همانندسازی میکند، به پذیرفته شدن در گروههای اجتماعی بسیار علاقهمند است، به مستقل شدن از خانوادهاش تمایل نشان میدهد و این نخستین گام او برای زندگی بزرگسالی است، به پذیرش مسئولیت گروهی و شرکت در فعالیتهای جمعی واکنش مساعد نشان میدهد، نوجوان میکوشد مقام منزلت خاصی بین دوستان و همسالانش کسب کند، رفتار و خصایل اجتماعی او ظاهر میشوند، علیه بعضی از آداب و رسوم اجتماعی قیام میکند و از این کارش لذت میبرد، دوست دارد که بیشتر اوقات خود را با همسالانش بگذارند.

نیازهای نوجوان

نیاز به محبت (از طرف اطرافیان). ۲- نیاز به تعلق خاطر (به گروهها). ۳- نیاز به موفقیت (در زندگی و تحصیل). ۴- نیاز به پذیرفته شدن (احساس ارزشمندی)

مشکلات جوانان

اول مشکلات بدنی شامل: احساس خستگی، عدم تناسب اندام، محرومیت از خواب، ظهور تمایلات جنسی و چگونگی ارضای آندوم مشکلات شخصیتی شامل: احساس حقارت و کمرویی، عصابنیت فوری، نگرانی از عدم پذیرفتگی، هیجان افراطی

سوم مشکلات خانوادگی شامل: احساس تنهایی، مشاجره با اعضای خانواده، محدودیت آزادی، احساس فاصله زیاد با والدین و فقدان افراد صمیمی برای بازگو کردن مشکلات

چهارم مشکلات اجتماعی شامل: ترس از قبول مسئولیت، ترس از همانند سازی، احساس نگرانی از عدم موفقیت، ناشیگری در برقراری روابط اجتماعی

پنجم مشکلات دینی و اخلاقی شامل: ترس از مرگ، تردید در اعتقادات دینی، علاقهمندی به کسب اطلاعات دینی، نداشتن معیار صحیح برای الگوبرداری

ششم مشکلات مدرسهای شامل: ترس از سرزنش و تنبیه معلمان، ناتوانی در تمرکز حواس، ترس از امتحان، تنفر از بعضی از معلمان و دروس

هفتم مشکلات انتخاب شغل شامل: نگرانی از موفقیت اینده شغلی، ناتوانی در تشخیص شغل مناسب، نگرانی از درآمد برای زندگی آتی

توجه به چند نکته در حل مشکلات نوجوانان

طرح مسئله نوجوانان نباید طوری وانمود شود که احساس کنند یک بیماری وحشتناک و خطرناک دارند

نخستین مسئول حل مسئله خود نوجوان است. وظیفه والدین و معلمان راهنمایی و هدآیت اوست

وظایف آموزش و پرورش(با عنآیت به تفکیک جنسیت

برنامهریزی آموزشی و تربیتی متناسب با ویژگیهای بدنی، عاطفی، شناختی و اجتماعی نوجوان دختر و پسر

ایجاد زمینههای مساعد تعامل با خانوادهها با آموزش اولیا (مادران و پدران)

غنیسازی اوقات فراغت نوجوانان با عنآیت به استعداد و علاقه دختران و پسران

توسعه فعالیتهای پژوهشی و تحقیقات در مدارس متناسب با ظرفیتهای فکری و … دختران و پسران

عوامل موثر در ایجاد مشکل در نوجوانی و جوانی و اوقات فراغت

عوامل موثر در ایجاد مشکل در نوجوانی و جوانی عبارتند از عوامل زیستی، محیطی و روانی

عوامل زیستی

عوامل زیستی موثر در ایجاد مشکلات نوجوانان و جوانان به دو دسته تقسیم میشود

بلوغ جسمی و جنسی که در اثر ترشح هورمونهای مختلف در نوجوانان صورت میگیرد

بیماریها

عوامل محیطی

عوامل محیطی موثر در ایجاد مشکلات در نوجوانان و جوانان به ۳ دسته تقسیم میشود

محل زندگی یا خانه و مدرسه

عدم تفاهم، ناهماهنگی فکری و ناهماهنگی ارزشه

مسائل فرهنگی- اجتماعی- اخلاقی و دینی

اختلاف سطح فرهنگی بین والدین و فرزندان، نداشتن اعتقادات مشخص دینی، عدم شکلگیری مناسب ارزشها و باورها

دوستان رفتار دوستان، روابط با دوستان

عوامل روانی

عوامل روانی موثر در ایجاد مشکلات شامل درونی و بیرونی فرد میباشد

الف) عوامل روانی شام

اختلاف ذهنی (ممکن است نوجوان از نظر هوشی، توانایی درک مسائل را نداشته و یا مسائل را در نظر خود بزرگ جلوه دهد و یا توانایی تفکیک مسائل را از یکدیگر نداشته باشد و یا فاقد تجربه و مهارتهای لازم برای رفع مشکلات خویش باشد

عدم دسترسی به اطلاعات کافی در زمینههای مختلف فرهنگی- اجتماعی- اقتصادی- سیاسی و اخلاقی، که موجب میگردد که فرد قادر به حل مسائل خود به طریقه مناسب نباشد

نداشتن آگاهی لازم جهت تشخیص مشکلات

عدم شناخت شخصیت خود: گاهی اوقات نوجوان شناخت کافی از خود ندارد

عدم شناخت راههای برخورد با مشکلات و ارائه راه حلها: نوجوان باید بداند که در برخورد با مشکلات، چگونه آنها را درجهبندی کرده و برای هر کدام راه حل مناسب پیدا کند. اختلالات شخصیت نوجوانی از قبیل رفتارهای هیجانی و ضد اجتما

بنابراین در دوران نوجوانی، والدین و مربیان میبایستی تلاش نمایند تا اطلاعات و دانستنیهای کافی و منابع مناسبی را در اختیار نوجوانان قرار دهند و با افزایش سطح دانش و آگاهی نوجوان قدرت و تجزیه و تحلیل مسائل در وی افزوده خواهد داشت و بالا رفتن توانمندیهای آنها سبب خواهد شد که آنها کمتر دچار مشکلات گردند