

## 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 هر کدام یک نوبت، بارِ **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 نوجوانان شوید، قبل از هر چیز باید دنیای او را بشناسید و دوباره خود نوجوان شوید .**

ویژگی ها	تعریف	نحوه تعامل
تغییرات شناختی	<b>قدرت استدلال</b>	نوجوان دیگر خواسته 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 منطقِ <b>خود</b> بازسازی کند. به او خوب و بدون <b>قضاوت</b> گوش کنید.
	<b>ناظر خیالی</b>	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
	<b>تصور آسیب ناپذیری خود</b>	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 <b>نمی تواند بپذیرد</b>
	<b>همسالان: پادشاهان ذهنی</b>	<b>همسالان و تشابه</b> با آنان به یک <b>نیاز اساسی</b> در دوران نوجوانی تبدیل می شود زیرا همسالان، همدیگر را بهتر می <b>پذیرند</b> و تغییرات و نیازهای <b>مشابه ای</b> را احساس می کنند
	<b>افسانه شخصی</b>	نوجوان احساس می کند <b>دنیای او</b> و اتفاقاتی که برای او رخ می دهد <b>خاص و منحصر به فرد</b> است، بنابر این کسی نمی تواند او را درک کند.
	<b>مشغولیت ذهنی</b>	نوجوان در مورد خودش و افکارش زیاد فکر می کند او در حال <b>تمرین تفکر و استدلال</b> است شاید گوشه گیر بشود ، مهمانی نرود و با <b>غلو و فلسفه بافی</b> حرف بزند. <b>انتقاد</b> سرسختانه و آرمان گرایانه آنان از نظام های اجتماعی، سیاسی و مذهبی و خانواده ؛ ویژگی دیگر این سن است
<b>تغییر خلق خو</b>	تغذیه صحیح و اصولی ، خواب کافی و یکجا و فعالیت بدنی مناسب داشته باشد پادمان باشد او قصد <b>لجبازی</b> یا <b>اذیت</b> ندارد؛ شرایط جسمی اش او را حساس تر می کند	

<p>افزایش حجم عضلات و در کل افزایش قد و وزن به-          به هیچ وجه به او برچسب <b>دست پا چلفتی</b> نزنید او را <b>مسخره</b> یا <b>سرزنش</b> نکنید          در مورد شرایط بدنی و عدم تعادلش به او <b>اطلاعات</b> کافی بدهید؛          این مسئله موقتی است و رفع خواهد شد.</p>	<p><b>شلختگی و ناهماهنگی حرکتی</b></p>	
<p>این مسئله فطری است و <b>غیرقابل اجتناب</b>          او را زیر باران <b>اطلاعات</b> صحیح و علمی قرار دهید تا <b>واکسینه</b> و <b>ایمن</b> شود؛          تشنگی <b>طبیعی</b> به اطلاعات، نباید منبع احساس <b>شرم</b> و <b>گناه</b> بشود!</p>	<p>نوجوان به دنبال شناخت ویژگی های جنسیت خود          است تا بتواند <b>تکالیف و وظیفه</b> های جنسیتی خود را          بشناسد.</p>	<p><b>هویت جنسیتی</b></p>
<p>به اعتقاد تمام روانشناسان، به میزانی که <b>میدان ارتباطی و اطلاعاتی</b> 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 <b>مسئول</b> 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 <b>آرامش</b> می کند ، وگرنه دچار <b>اضطراب</b> می-          شود .</p>	<p><b>من کیستم؟؟؟</b></p>
<p>از شک و تردیدهای نوجوان ، دچار نگرانی و اضطراب نشوید  <b>شک</b>، به نقل از حضرت علی(ع) توقفگاه خوبی نیست اما گذرگاه خوبی برای رسیدن          به حقیقت است          شک اگر منبع <b>عذاب وجدان</b> و <b>احساس گناه</b> شد بسیار آسیب زنده می شود</p>	<p>نوجوان در پی کسب <b>استقلال فکری</b> است . ممکن          است درمورد اعتقادات خودش نیز دچار <b>شک</b> و تردید          شود</p>	<p><b>شک</b></p>
<p>بیش از حد حساس نشوید.          در کنار نوجوان باشید.          به <b>نمره و رتبه</b> خاصی متمرکز نشوید.          به او <b>زمان</b> دهید تا استعدادها و علائق خود را کشف کند.          اجازه بدهید <b>شکست</b> 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><b>کاهش علاقه به درس</b></p>

تغییرات هویتی\_وجودی

### ویژگی های رشدی - نقش والدین در شکل گیری هویت تحصیلی - شغلی نوجوان

یکی از چالش های سختی که در برابر والدین قرار دارد موضع آنها در خصوص جست و جوی هویت توسط نوجوان (مهم ترین تکلیف رشدی دوره نوجوانی) است. در این دوره نوجوان باید به شناسایی و کشف خود نائل شود و در نهایت تعریف کند که کیست و با مجهز شدن به این هویت به مرحله بعد حرکت کند . برای اینکه موقعیت و شیوه رفتاری خود را در ارتباط با فرزند نوجوان تان را مشخص کنید ابتدا به جدول زیر که مسایل رشدی را به طور خلاصه نشان داده و رفتارهای عادی و غیر عادی اوسط نوجوانی (۱۴ تا ۱۶ سال) را به تصویر می کشد ، توجه بفرمایید.

جدول شماره ۱- مسایل رشدی اواسط نوجوانی (۱۴ تا ۱۶ سالگی) بر گرفته شده از کتاب نوجوان در خانواده درمانی جوزف میکوچی

<b>مسائل مهم رشد</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- برخورد با مسائل جنسی.</li> <li>- تصمیم گیری های اخلاقی.</li> <li>- شکل گیری روابط جدید با همسالان.</li> <li>- ایجاد تعادل بین استقلال و مسئولیت.</li> </ul>
<b>رفتارهای عادی</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- آگاهی گسترده از نیازهای دیگران و تمایل بیشتر به مصالحه و سازش با دیگران.</li> <li>- تایید کمتر بر دستیابی به پاداش های عینی و علاقه بیشتر به کسب تایید افراد مهم در تصمیم گیری راجع به درست و غلط.</li> <li>- افزایش گرایش نسبت به مسائل جنسی و کنجکاوی بیشتر در این زمینه.</li> <li>- تغییر در روابط همسالان، شکل گیری زوج ها.</li> <li>- متمایز کردن بیشتر خود از گروه همسالان، تحمل بیشتر نسبت به تفاوت ها و حمایت بیشتر از ابراز فردیت خود.</li> <li>- تاکید بیشتر بر مستقل بودن و رها بودن از قواعد فرزند پروری</li> <li>- آغاز توقف موقت، توجه به تعریف هویت خویش که اکتشاف و تجربه در حوزه های مختلف را در بر می گیرد.</li> </ul>
<b>نمونه های مشکل</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مشاهده بسیاری از صفات عادی نوجوانان کم سال (۱۱ تا ۱۳ ساله) در نوجوان ۱۵ یا ۱۶ ساله.</li> <li>- اشتغال ذهنی بیش از حد به مسائل جنسی.</li> <li>- داشتن اضطراب غیر عادی درباره ی مسائل جنسی (مثلا وقتی صحبت از بلوغ و موارد جنسی می شود نوجوان عصبی شده و ادعا میکند که نسبت به این مسائل علاقه ای ندارد)</li> <li>- فقدان هر گونه احساس گناه در مواردی که نوجوان به طور مشخص کار اشتباهی انجام میدهد یا باعث آسیب دیدن به دیگری می شود.</li> <li>- داشتن فعالیتهای بسیار محدود و ناپخته.</li> <li>- ((تنها و گوشه گیر)) به نظر می رسد، هیچ دوستی ندارد و به نظر نمی رسد علاقه ای هم به همراهی با همسالان داشته باشد.</li> <li>- فقط با همتایان رابطه دارد و از همراهی بزرگسالان، حتی کسانی که مانند مثل معلمان و مربیان و کارکنان مدرسه... اجتناب میکند.</li> </ul>

اکنون به شناسایی جایگاه هویتی فرزندان بپردازید :

جدول شماره ۲- جایگاه های هویت از جیمز ماریسلا (برگرفته شده از روان شناسی لورا برک، جلد دوم)

وضعیت هویت	شرح	مثال
کسب هویت میزان جستجوگری زیاد به همراه نیرومندی بالای تعهد (جدول ۳)	افرادى که به هویت دست یافته اند، قبلا گزینه ها را کاوش کرده و خود را به یک رشته ارزش ها و اهدافی که خودشان آنها را برگزیده اند، متعهد می دانند. آنها احساس سلامت روانی می کنند، در طول زمان از احساس یکسانی برخوردارند و می دانند راه به کجا می برند.	وقتی که از دارا پرسیدند اگر شرایط بهتری فراهم شود چقدر مایل است شغل انتخاب شده خود را رها کند، او جواب داد: « خوب ممکن است این کار را بکنم، اما تردید دارم. من مدت زیادی به شغل وکالت فکر کرده ام و کاملا اطمینان دارم که این شغل برای من مناسب است.»
وقفه هویت میزان جستجو زیاد به همراه نیرومندی پایین تعهد (جدول ۳)	وقفه هویت به معنی « حالت تاخیر یا تعویق است.» این افراد هنوز احساس تعهد قطعی ندارند. آنها در جریان کاوش کردن هستند و اطلاعاتی را گردآوری و فعالیت هایی را امتحان می کنند به این امید که ارزش ها و اهدافی را برای هدایت کردن زندگی خود پیدا کنند.	وقتی از رامون پرسیدند آیا تا به حال در مورد نحوه ارتباط خود با دوستانش دچار تردید کرده است. او گفت: « بله، به نظرم هم اکنون در حال انجام این کار هستیم. من نمی توانم بفهمم که وجود تفاوت های فردی و شخصیتی، دوستان صمیمی ام را انتخاب کنم.»

<p>هنگامی که از هیلاری پرسیدند آیا تا به حال در تصمیمات خانواده خود بازنگری کرده است، پاسخ داد: «نه واقعا، خانواده ما در مورد این مسایل خیلی اتفاق نظر دارند و هماهنگ هستند».</p>	<p>افرادی که هویت ضبطی دارند، بدون کاوش کردن گزینه ها، خود را به ارزش ها و اهدافی متعهد ساخته اند. آنها هویت حاضر و آماده ای را پذیرفته اند که صاحبان قدرت(معمولا والدین ولی گاهی اوقات معلمان، رهبران مذهبی یا افراد دارای جایگاه اجتماعی و با محبوبیت زیاد) برای آنها انتخاب کرده اند.</p>	<p>ضبط هویت میزان جستجو کم به همراه نیرومندی بالای تعهد(جدول ۳)</p>
<p>وقتی که از جک پرسیدند در مورد نقش هایی که به خاطر نوجوان بودن به او واگذار شده است چه نظری دارد، او جواب داد: «اوه، نمی دانم. برای من اهمیت چندانی ندارد. می توانم آن را بپذیرم یا نپذیرم».</p>	<p>افرادی که هویت پراکنده دارند، جهت روشنی ندارند. آنها نه به ارزشها و هدف ها پای بند هستند و نه اینکه به طور فعال سعی می کنند به آنها دست یابند. امکان دارد که هرگز گزینه ها را کاوش نکرده یا این تکلیف را بسیار تهدیدکننده و طاقت فرسا، تصور کرده اند.</p>	<p>پراکندگی هویت میزان جستجوگری کم به همراه نیرومندی پایین تعهد(جدول ۳)</p>

جدول ۳

نیرومندی تعهد			
بالا	پایین		میزان جستجو
<b>سلب کننده (ضبط هویت)</b>	<b>سر در گم (پراکندگی هویت)</b>	کم	
<b>پیشرفت (کسب هویت)</b>	<b>توقف موقت (وقفه هویت)</b>	زیاد	

منابع :

- رشد انسان(روان شناسی رشد انسان از تولد تا مرگ)، فیلیپ رایس، ترجمه مهشید فروغان، انتشارات ارجمند، ۱۳۹۲.
  - نوجوان در خانواده درمانی، جوزف میکوچی، ترجمه فریده همتی، انتشارات رشد، ۱۳۹۳.
  - روان شناسی رشد، لورا برک، ترجمه یحیی سیدمحمدی، انتشارات ارسباران، ۱۳۹۱.
- جمع آوری، تهیه و تنظیم: گروه آموزشی مشاوره استان فارس: مصطفی مفتاح، آنوشا مهیمنی، گیتا مصباحی، فرزین امینی، امید عابدی.