

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اصول و تکنیک های تعامل با نوجوانان

مدرس:

زهرا دلاوری

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی و درمانگر نوجوان



## سرفصل ها:

- شناخت تغییرات دوران نوجوانی در سه حوزه جسمانی، شناختی و عاطفی

- مهارت درک دنیا از نگاه نوجوانان

- تکنیک های برقراری ارتباط صحیح با نوجوانان

# دوران نوجوانی

**نوجوانی:** مرحله گذر از دوران کودکی به جوانی و بزرگسالی که با تغییراتی روبرو است.  
(حدود ۱۰ تا ۱۹ سالگی)



# تغییرات دوران نوجوانی



## تغییرات جسمانی دوران نوجوانی:

- رشد و نمو سازمان عصبی و مغزی

- رشد فیزیکی ( تغییر نیمرخ جسمی و رشد اعضای بدنی)

- تجربه بلوغ

# تغییرات شناختی دوران نوجوانی:

۱- تفکر انتزعی به جای عینی



# تغییرات شناختی دوران نوجوانی:

۲- شک کردن در باورها (شکل گیری چرایی ها)



# تغییرات شناختی دوران نوجوانی:

۳- میل به استقلال





# تغییرات شناختی دوران نوجوانی:

۴- میل به انزوا (فاصله گیری روانشناختی)



## تغییرات شناختی دوران نوجوانی:

۵- حساسیت زیاد به ظاهر (تماشاگران خیالی)



# تغییرات شناختی دوران نوجوانی:

۶- وابستگی و گرایش به گروه همسالان



# تغییرات شناختی دوران نوجوانی:

## ۷- آرمانگرایی و تصور آسیب ناپذیری



# تغییرات شناختی دوران نوجوانی:

## ۸- افت تحصیلی



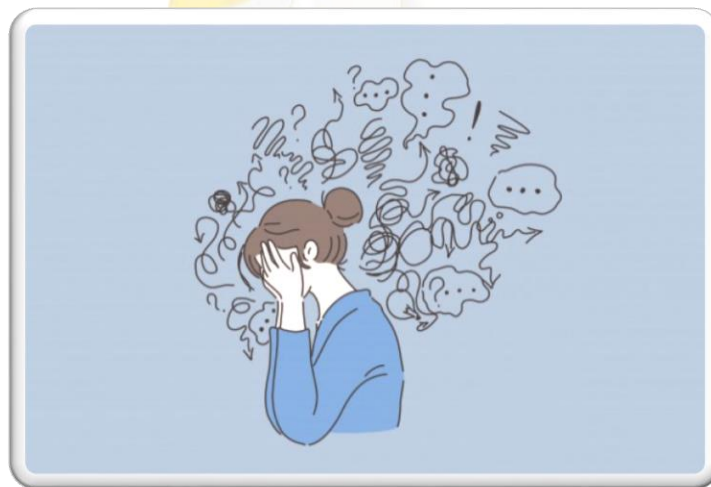
# تغییرات شناختی دوران نوجوانی:

۹- دمدمی بودن (از این شاخه به آن شاخه پریدن)



# تغییرات شناختی دوران نوجوانی:

## ۱۰- شکل گیری هویت



## تغییرات عاطفی دوران نوجوانی:



- نواسانات خلقی

- افزایش پرخاشگری

- سینوسی شدن عواطف

- کم طاقتی



# درک دنیا از نگاه نوجوانان

سوال از نوجوانان:

مهمترین خواسته تون از والدین چیه؟؟؟؟

## درک دنیا از نگاه نوجوانان

چگونه نوجوان را درک کنیم و چگونه این درک را نشان دهیم؟

- مهارت همدلی ( انعکاس احساس و محتوا)
- مهارت گوش دادن ( توجه انتخابی فعال)

# تکنیک های تعامل با نوجوانان:

۱- طبیعی دانستن تغییرات



## تکنیک های تعامل با نوجوانان:

### ۲- قانون گذاری صحیح

- مشخص کردن ارزش ها و خطوط قرمز

- سبک مقتدرانه

- مسئولیت سپاری به نوجوان

- پرهیز از زور و فشار

## تکنیک های تعامل با نوجوانان:

### ۳- گفتگو و مذاکره با نوجوان

- اختصاص تایم گفتگو
- پرهیز از بازخواست
- بیان انتظارات به طور واضح
- شناخت انتظارات و علایق نوجوان
- رسیدن به رأی و نظر مشترک

## تکنیک های تعامل با نوجوانان:

### ۴- تکریم شخصیت نوجوان

- صدا زدن با احترام
- استقبال و بدرقه
- مشورت کردن با نوجوان
- مسئولیت سپاری

# تکنیک های تعامل با نوجوانان:

۵- مشورت با مشاور و روان شناس



موفق و

پیروز باشید

