

**شورای عالی حوزه علمیه قم**

**مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران**

**مدرسه علمیه الزهرا (سلام علیها)شهرستان ....**

**تحقیق پایانی سطح دو(کارشناسی)**

**عنوان**

**سیذه سیاسی حضرت زهرا(سلام الله علیها )**

**استاد راهنما**

**..........................**

**استاد داور**

**...........................**

**پژوهشگر**

**................................**

**مهرماه 1394**





**شورای عالی حوزه علمیه قم**

**مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران**

**مدرسه علمیه الزهرا (سلام علیها)شهرستان ....**

**تحقیق پایانی سطح دو(کارشناسی)**

**عنوان**

**سیذه سیاسی حضرت زهرا(سلام الله علیها )**

**استاد راهنما**

**..........................**

**استاد داور**

**...........................**

**پژوهشگر**

**................................**

**مهرماه 1394**

**تمحیدیه**

سپاس و ستایش مر خدای را جل و جلاله که آثار قدرت او بر چهره روز روشن، تابان است و انوار حکمت او در دل شب تار، درفشان. آفریدگاری که خویشتن را به ما شناساند و درهای علم را بر ما گشود و عمری و فرصتی عطا فرمود تا بدان، بنده ضعیف خویش را در طریق علم و معرفت بیازماید.

تقدیم **به**

 تقدیم به ساحت مقدس پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آل و صلم) و ائمه اطهار و همسر مهربانم که در این راه دلسوزانه و صبورانه همراه و پیشتیبان من بود.

« خداوند را بابت همه ی این الطاف سپاسگذارم»

تقدیر و تشکر

با تقدیر و تشکر شایسته از استاد فرهیخته و فرزانه سرکارخانم عبادی که با نکته های دلاویز و گفته های بلند ، صحیفه های سخن را  علم پرور نمود و همواره راهنما و راه گشای نگارنده در اتمام و اکمال پایان نامه بوده است. و در آخر از مدیریت محترم نیز کمال سپاس و تشکر را دارم.

**چکیده**

در این تحقیق به موضوع شیوه های برخورد با نوجوان در اجتماع پرداخته می شود. موضوع بررسی احوالاتِ نوجوانان بر اساس روان شناسی و ویژگی های شخصیتی آن ها به گونه ی فردی و اجتماعی از این لحاظ دارای اهمیت است که در این سنین شخصیتِ فردی و اجتماعی دختران و پسران شکل می گیرد و این موضوع به سببِ هم زمان بودن این دوره با بلوغ جسمانی، جنسی، عرفی، روانی و شرعیِ نوجوانان است. بر همین اساس سعی می شود تا با بررسی ویژگی ها و صفات اخلاقی نوجوانان و شیوه های برخورد با نوجوانان در خانواده، مدارس و در رسانه توجه شود و بر اساسِ راهبردهای علم روان شناسی، جامعه شناسی و رهنمودهای دینی به شیوه های برخورد با نوجوانان توجه شود. سوال اصلی اینکه چگونه باید این نهادها رفتاری مناسب با نوجوان داشته باشند؟ این نهادها باید با توجه به ویژگی ها و نیاز های این دوران رفتار مناسبی را به آنها یاد دهند و با همکاری در شناختِ نوجوان و نیازهای آنها می توانند برخوردهای صحیح با آنها داشته و از میزان بزهکاری آنها در جهتِ سوء استفاده واقع شدن از گروهها و برنامه های مضر رسانه هایِ بیگانه جلوگیری کنند. در این پژوهش منابعِ متعددی در حوزه روان شناسی، جامعه شناسی و ارتباطی وجود دارد که می توان به عده ای از آن اشاره کرد: روان شناسی نوجوان، روان شناسی رشد و نوجوانی و هویت یابی اشاره داشت. این تحقیق به روشِ توصیفی- تبیینی انجام شده. نتایج این تحقیق نشان می دهد که رفتار خانواده، مدرسه و وسایل ارتباط جمعی و رسانه ها می بایست متناسب و مربوط به شناختنِ رفتارها و دوره ی نوجوانی و ویژگی های آن باشد.

واژگان کلیدی: نوجوان، بلوغ، خانواده، رسانه، تربیت

فهرست مطالب

[مقدمه 1](#_Toc432006155)

بخش اول: [مفهوم شناسی و ویژگی ها نوجوان 2](#_Toc432006156)

فصل اول: [کلیات تحقیق 3](#_Toc432006157)

[تعریف و تبیین موضوع 4](#_Toc432006158)

[ضرروت و اهداف تحقیق 4](#_Toc432006159)

[اهداف و فواید تحقیق 5](#_Toc432006160)

[پیشینه موضوع تحقیق 6](#_Toc432006161)

[سوالات تحقیق 7](#_Toc432006162)

[فرضیه تحقیق 8](#_Toc432006163)

[مفاهیم و متغییرها 9](#_Toc432006164)

[روش تحقیق 10](#_Toc432006165)

[ساختار تحقیق 10](#_Toc432006166)

[واژگان کلیدی تحقیق 10](#_Toc432006167)

[محدودیت ها، مشکلات و موانع تحقیق 11](#_Toc432006168)

فصل دوم: [مفهوم شناسی 12](#_Toc432006169)

[مقدمه 13](#_Toc432006170)

[مفهوم نوجوان 13](#_Toc432006171)

[روان شناسى خطرهاى بلوغ 18](#_Toc432006172)

[نظریات رشد جنسی 20](#_Toc432006173)

[خانواده 23](#_Toc432006174)

[شیوه آموزشی 26](#_Toc432006175)

[رسانه 27](#_Toc432006176)

[مطالعات نسلی 28](#_Toc432006177)

[نظریات متفاوت درباره شكاف و تفاوت نسلي در ايران 30](#_Toc432006178)

[نتیجه 32](#_Toc432006179)

فصل سوم: [ویژگی ها و صفات اخلاقی نوجوان 33](#_Toc432006180)

[مقدمه 34](#_Toc432006181)

[ویژگی های نوجوانی 34](#_Toc432006182)

[توانايى هاى ذهنى نوجوانان 36](#_Toc432006183)

[ظهور استعدادها در دوره نوجوانی 37](#_Toc432006184)

[ويژگى هاى رشد عاطفى نوجوان 40](#_Toc432006185)

[ویژگی اجتماعی نوجوان 45](#_Toc432006186)

[انواع عواطف در دوره نوجوانى 46](#_Toc432006187)

[انواع ترس 47](#_Toc432006188)

[نمودها و مظاهر ترس 47](#_Toc432006189)

[عوارض ترس 48](#_Toc432006190)

[عوامل خشم 49](#_Toc432006191)

[واكنش هاى خشم در نوجوانى 50](#_Toc432006192)

[محبّت 50](#_Toc432006193)

بخش دوم: [شیوه های برخورد با نوجوانان در اجتماع 52](#_Toc432006194)

فصل اول: [شیوه های برخورد با نوجوان در خانواده 53](#_Toc432006195)

[مقدمه 54](#_Toc432006196)

[رفتارهای مثبت والدین نسبت به نوجوان 54](#_Toc432006197)

[دلایل بروز رفتارهای منفی با والدین از سوی نوجوانان 59](#_Toc432006198)

[بهترین سن برای آموزش جنسی نوجوانان 61](#_Toc432006199)

[راههای تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس نوجوانان در خانواده 67](#_Toc432006200)

[ویژگی های دوران نوجوانی 71](#_Toc432006201)

[علایم و نشانه های ظهور خشم 72](#_Toc432006202)

[راههای برخورد با نوجوان پرخاشگر 72](#_Toc432006203)

[افسردگی در نوجوان 77](#_Toc432006204)

فصل دوم: [شیوه های برخورد مربیان با نوجوان 87](#_Toc432006205)

[مقدمه 88](#_Toc432006206)

[شیوه های برخورد مربیان با نوجوان 88](#_Toc432006207)

[راهکارهای ارتباط معلمان با دانش آموزان نوجوان 92](#_Toc432006208)

[تأثیرات مثبت مدارس در رفتار نوجوان از طریق اوقات فراقت 95](#_Toc432006209)

[عوامل مؤثر مدارس در یادگیری و پیشرفت تحصیلی نوجوان 98](#_Toc432006210)

[راه های تقویت عزت نفس در نوجوان 106](#_Toc432006211)

[راه های گرایش به دین داری در نوجوان 106](#_Toc432006212)

فصل سوم: [شیوه های برخورد با نوجوان در رسانه 117](#_Toc432006213)

[مقدمه 118](#_Toc432006214)

[شیوه های برخورد با نوجوان در رسانه 118](#_Toc432006215)

[تأثیرات مثبت اینترنت، موبایل و تبلت و ... در نوجوان 120](#_Toc432006216)

[کم نمودنِ آثار زیانبار و منفی اینترنت، موبایل و تبلت و ... بر نوجوانان 122](#_Toc432006217)

[آثار مثبتِ سینما، تلویزیون و بازیهای رایانه ای بر نوجوان 125](#_Toc432006218)

[آثار منفی سینما، تلویزیون و بازیهای رایانه ای بر نوجوان و رویکرد خانواده به آن 126](#_Toc432006219)

[نتیجه گیری 129](#_Toc432006220)

[پیشنهاد و راهکار 131](#_Toc432006221)

[منابع 133](#_Toc432006222)

# مقدمه

از این لحاظ که دوره نوجوانی، دوره ی یادگیری فرد به عنوانِ شخصیتی است که وظایفِ اجتماعی را می آزماید و بدین طریق می بایست هویتِ فردی و شخصیتی خود را شکل دهد بنابراین پرداختن به شیوه هایِ برخورد اجتماع با نوجوانان در جهتِ آموزش های درست به آنها دارای اهمیت بسیار است. از جمله مسائلی که اجتماع و به تبع آن خانواده، مدرسه و رسانه دربارۀ برخورد با نوجوانان می بایست به آن توجه داشته باشد، موضوعِ خطیر بودنِ برهه ی نوجوانی و تلاقی آن با دوران بلوغِ دختران و پسران است. بلوغ مفهومی است که بواسطۀ آن شخصیت و هویتِ نوجوانان شکل می پذیرد و اگر راهکارهای درستی برایِ مواجه و شناخت درست آن در اجتماع نباشد، موجب بروز چند شخصیتی، اختلالات روانی و بروز معضلات و بزهکاری های اجتماعی می شوند. همین امر موجب می شود که نوجوانی را از مهمترین مراحل بزرگ عمر آدمی محسوب کرده زیرا نوجوانی که دوره کودکی را پشت سر گذرانده بیش از هر چیزی نیازمند شناخت هویت و شخصیت خود می باشد و مسلماً این امر به آسانی محقق نمی شود مگر اینکه والدین او را به صورت منطقی و درستی در انتخاب راه خود آزاد بگذارند تا بتوانند بع سعادت برسند.

**بخش اول**

# مفهوم شناسی و ویژگی ها نوجوان

**فصل اول**

# کلیات تحقیق

# تعریف و تبیین موضوع

نوجوان به تدریج دوران گودکی را طی می کند و وارد دوره نوجوانی می شود و در ارتباط خود با والدین، مربیان و اطرافیان بازنگری می کند درنتیجه این بازنگری و بازسازی روابط نوجوان نیز در رتار و نگرش خود بررسی هایی انجام می دهد و ارتباط جدیدی به عنوان یک نوجوان با دیگران برقرار می کند حال که به تعریف دوره نوجوانی پرداختیم لازم است که وارد موضوع اصلی شویم و بگوییم که سپری کردن دوران نوجوانی می تواند بطور کلی برای همه همراه با چالش ها و دغدغه هایی باشد که پاسخگویی به این دغدغه و چالش ها واقع بینی جایگزین بدبینی شده و حسن تفاهم به جای سوءتفاهم و شناخت و همدلی می آفریند و به این شکل می توان به دنیای درون نوجوان نفوذ کرد و در واقع آنچه که ما به دنبال آن هستیم شیوه برخورد صحیح با نوجوان را بشناسیم.

# ضرروت و اهداف تحقیق

با توجه به نقش مهمی که نوجوان به عنوان مادران و پدران و همسران آینده جامعه ایفا می کنند و همینطور اگر والدین و مربیان و حتی رسانه ها از شیوه هایی نادرست در برخورد بات نوجوان اتخاذ کنند باعث مخرب شدن آینده خانواده ها و اجتماع می گردد و اینکه با آشنایی با شیوه های برخورد نوجوان می توانیم خیلی از معضلاتی که در این دوره و سن برای نوجوان ایجاد می شود را جلوگیری کرد، همچنین به دلیل کمبود منابعی که به طور جامع به شیوه های برخورد صحیح با نوجوان پرداخته اند و همینطور با آگاهی از دردها و مشکلاتی که به واسطه جهل و عدم شناخت این مرحله در جامعه رخ می دهد، بنابراین لازم می آید که با توجه به دلایل فوق پرداختن به شیوه های برخورد با نوجوان امری مهمی و ضروری است.

# اهداف و فواید تحقیق

اهداف:

الف. بالابردن سطح اطلاعاتی نوجوان در مورد صفات و ویژگی های این مرحله از زندگی.

ب . آشنایی خود نوجوان با مرحله نوجوانی.

ج . اتخاذ شیوه های درست و اصولی در برخورد با نوجوان.

د . آموزش جامع به مربیان و ستادهای تربیتی

فواید:

الف. آشنایی مربیان و خانواده ها و حتی رسانه ها از تغییرات اخلاقیس و ویژگی نوجوان.

ب. راهنمایی و هدایت و یاری رساندن به نوجوان برای حل مشکلات.

# پیشینه موضوع تحقیق

1. نوجوانی فصل شکفتن تالیف محمدرضا شریفی، علی اقلیدی نژاد، محمدرضا محمدی، نشر جهان اسلام، سال 77.

این کتاب به بیان مسئولیت و وظایف والدین در قبال نوجوانان با رویکردی کاملاً تخصصی و روانشاسان پرداخته و در مابین مسئولیت ها به نکاتی از شیوه های برخورد والدین با نوجوانان نیز پرداخته.

2. کتاب نقش تربیتی والدین و رسانه های گروهی در الگوپذیری نوجوانان و جوانان، تالیف منصوره وطنی، سال 88

این کتاب به ذکر آسیب های نوجوانان و جوانان پرداخته و همین طور به الگوپذیری نوجوانان و جوانان از والدین و رسانه ها را مطرح می کند.

3. کتاب دنیای نوجوانی، تالیف محمدرضا شریفی، انتشارات تربیت.

این کتاب به کندوکاوی روحیات نوجوان بیشتر پرداخته و نظریاتی که در رابطه با روحیات و صفات نوجوان است را جمع آوری کرده و اشاره ای اجمالی به شیوه های برخورد با نوجوان کرده.

وجه نشانه: در منابع معرفی شده علاوه به مسائل مختلف نوجوان پرداخته اند اشاره های هم به شیوه های برخورد با نوجوان شده است و نکاتی در این رابطه بیان کرده اند.

وجه تمایز منابع ذکر شده با تحقیق حاضر:

پژوهش حاضر فقط به طور جامع و کامل به شیوه های برخورد نوجوان در اجتماع پرداخته و به ذکر مسائل دیگری همچون آسیب ها الگوپذیری و کندوکاو روحیات نپرداخته.

# سوالات تحقیق

سوال اصلی:

 شیوه های برخورد با نوجوان چیست؟

سوالات فرعی:

الف: ویژگی ها و صفات اخلاقی نوجوان چیست؟

ب: شیوه های برخورد با نوجان در خانواده چیست؟

ج: شیوه های برخورد صحیح مربیان با نوجوان چیست؟

د: شیوه های برخورد با نوجوان در رسانه چیست؟

# فرضیه تحقیق

شیوه های برخورد با نوجوان در چند زمینه قابل بررسی است که از آنها می توان به شیوه های برخورد با نوجوان در خانواده، مربیان و نیز شیوه های برخورد رسانه بت نوجوان یاد کرد.

پیش فرضیه

الف: عدم تعادل، بی شتابی عاطفی، انتقاد پذیری و استقلال طلبی از ویژگی ها و صفات اخلاقی نوجوان است.

ب: با توجه به اینکه نوجوان به دنبال کسب استقلال هستند برخورد با آنها باید همراه با دلایل قانع کننده باشد تا الاقء حس امنیت به نوجوان در همین راستا تبیین می شود.

ج: جلب اعتماد نوجوان، مخاطب شناسی، سعه صدر و بکارگیری ادبیات مناسب و دلنشین از روش های برخورد صحیح با نوجوان است.

د: رسانه ها می توانند با ارائه الگوی صحیح از نحوه تعامل میان خانواده، مربیان و نوجوان راه گشا باشند.

# مفاهیم و متغییرها

مفاهیم

نوجوان: واژه نوجوانی معادل واژه Adolescence ، همانطور که از خاستگاه برمی آید به معنی« رشد کرد به سوی رسش» و مفاهیمی مانند ورزش عاطفی، اجتماعی، ذهنی و اخلاقی را در برمی گیرد.

بلوغ: در علم روانشانسی به تغییرات اطلاق می شود که در نتیجه رشدو نمو درونی در موجود زنده پیدا می شود.

رسانه: واژه ای است که ترجمه انگلیسی Medium است که در لغت به معنای واسطه، وسیله یا ماده وسط یا رابط دو چیز، حد فاصل و سرانجام وسیله نقل و انتقال آمده است.

خانواده: به عنوان هسته اولیه تمام جوامع انسانی، یکی از عناصر فرهنگ ساز در جامعه است.

شیوه آموزشی: مجموعه راه ها و روش هایی است که شخص را برای رشد و تکامل توانایی ها، نظرها و سایر اشکال رفتارش که در جامعه ارزش مثبت دارند در پیش می گیرند.

متغیرها:

متغیر مستقل: خانواد، مربیان، رسانه

متغیر وابسته: نوجوان

# روش تحقیق

در این پژوهش از روش کتابخانه ای استفاده شده یعنی اینکه در ابتدا کتاب هایی که در رابطه با عنوان پژوهش بود را جمع آوری و پس از مطالعه مطالب مورد نیاز را استخراج و آنها را فیش بندی کرده و همینطور مطالبی که از اینترنت گرفته بودم را نیز بررسی و در آخر همه آن مطالب را در تحقیق درج نمودم.

# ساختار تحقیق

پژوهش حاضر از مقدمه و دو بخش و نتیجه گیری تشکیل شده است که بخش اول آن دارای سه فصل که فصل اول آن کلیات تحقیق است فصل دوم مفهوم شناسی و فصل سوم درمورد ویژگی ها و صفات نوجوان پرداخته شده است و بخش دوم نیز از سه فصل تشکیل شده است که فصل اول آن شیوه های برخورد خانواده با نوجوان، فصل دوم آن شیوه های برخورد مربیان با نوجوان و فصل شوم نیز در رابطه با شیوه های برخورد رسانه با نوجوان می باشد.

# واژگان کلیدی تحقیق

1. نوجوان: واژه نوجوانی معادل واژه Adolescence ، همانطور که از خاستگاه برمی آید به معنی« رشد کرد به سوی رسش» و مفاهیمی مانند ورزش عاطفی، اجتماعی، ذهنی و اخلاقی را در برمی گیرد.

2. بلوغ: در علم روانشانسی به تغییرات اطلاق می شود که در نتیجه رشدو نمو درونی در موجود زنده پیدا می شود.

3. خانواده: به عنوان هسته اولیه تمام جوامع انسانی، یکی از عناصر فرهنگ ساز در جامعه است.

4. رسانه: واژه ای است که ترجمه انگلیسی Medium است که در لغت به معنای واسطه، وسیله یا ماده وسط یا رابط دو چیز، حد فاصل و سرانجام وسیله نقل و انتقال آمده است.

5. این واژه در لغت نامه دهخدا به معنی آموختن، آگاهانیدن، کسی را چیزی آموختن، آموزانیدن و... آمده است.معنای تربیت در یک عبارت اینست: «روش رفتاری و گفتاری دادن به غیر، طوری که این روش، ملکه ذهن او شود.» کسی را تربیت کردن یعنی این که روش رفتاری و گفتاری به وی یاد داده شود.

# محدودیت ها، مشکلات و موانع تحقیق

از جمله مشکلاتی که در نوشتن این پژوهش بود کمبود منابع علمی معتبر در این خصوص و بهم ریختگی کتابخانه حوزه و سختی رفتن به کتابخانه های دیگر و گران بودن هزینه کپی بود.

**فصل دوم**

# مفهوم شناسی

# مقدمه

در این فصل به مفهوم شناسی اصطلاحاتی پرداخته می شود که در این پژوهش مسئلۀ شیوه های برخورد با نوجوانان در اجتماع با آنها سر و کار دارد. در بخش مفهوم شناسی به مفاهیم نوجوان، بلوغ، خانواده، شیوه آموزشی، رسانه پرداخته می شود. در این باره به نظرات روان شناسان مهم در موردِ تعریف ویژگی های بلوغ و خطرات و تغییرات آن و تعاریف مطالعات نسلی توجه می گردد.

# مفهوم نوجوان

 واژه ی نوجوانی معادل واژه ی Adolescenceهمانطور که از خاستگاهش برمی آید به معنای «رشد کردن به سوی رسش» است و مفاهیمی مانند بلوغ و رسش عاطفی، اجتماعی، ذهنی و اخلاقی را دربرمی گیرد. دوره ی نوجوانی مرحله ی پیچیده ای از رشد انسان است که در طی آن نوجوانان، بلوغی را تجربه میکنند که بر رشد جسمانی، فیزیولوژیکی و روانشناختی آنان تأثیر میگذارد، تغییرات قابل ملاحظه ای در مفهوم خود صورت می گیرد « بحران هویت را تجربه می کنند، مسائل و مشکلات عاطفی آنها افزایش می یابد، از نظر هوشی به مرحله ی تفکر انتزاعی می رسند و ارتباط آنها با گروههای همسالان افزایش می یابد[[1]](#footnote-1).

بر اساس نظر روان شناسان نوجوانی مرحله ای از رشد و تکامل انسانها است که معمولاً برای دخترها بیان 12تا 21 سالگی و برای پسرها بین 13 تا 22 سالگی می باشد و این مرحله با نضج اعضای تناسلی و وظایف آن مشخص می شود.[[2]](#footnote-2) که شاخصۀ آن بلوغ در پسران و دختران و تلاش آنها برای پذیرش شخصیت و هویت یابی آنها است، دوره نوجوانی نامیده می شود. همانگونه که گفته شد گسترۀ نوجوانی تنها بر اساسِ ارتباط آن با بلوغ تعریف می شود و بر این اساس به سه دوره پیش از بلوغ، مرحلۀ بلوغ و پس از بلوغ تقسیم می شود. این سه دوره برای پسران و دختران دارای تفاوت است. و این موضوع پدید آوردنِ اهمیت جنسیت در آنها است مثلاً در دختران موضوع عادات ماهیانه و در پسران احتلام. در دورۀ پس از بلوغ نیز رشد صفات ثانویه بلوغ یعنی مردانگی و زنانگی در پسران و دختران و پرسش های هویتی برای آن است.اهمیت برهه نوجوانی از این لحاظ است که نوجوانان هم بارِ کودکی و هم بار نوجوانی را بر دوش می کشند و در میان این دو دوره از زندگی در نوسان هستند. [[3]](#footnote-3) روان شناسان نوجوانی را برهه ای در تحول روانی می دانند که پس از سپری شدن کودکی به وقوع می پیوندد و تغییرات را در کودک آنقدر می دانند که از آن به دگرگون شدن نام می برند. در این دوره تغییرات در ابعاد جسمانی، جنسی، روانی و نیز الزامات اجتماعی کودک رخ می دهد.[[4]](#footnote-4) در این دوره فرد سازش های دوران کودکی را کنار می نهد و با این تحولات عمیق به دنیای درونی و هویتی خود وارد شده و قدرت تفکر را درک می کند.[[5]](#footnote-5)

تربیت نوجوان: تربیتی است که در سن نوجوانی آغاز می شود و تا رسیدن فرد به سن رشد و کمال ادامه می یابد یعنی تا رسیدن فرد به مرحله ای که بتواند شئون اجتماعی و اقتصادی را مستقلاً انجام دهد و به تشکیل و اداره خانواده توانا باشد و این مرحله در یک سن معین پایان نمی پذیرد.[[6]](#footnote-6)

خود محوری نوجوان : خودآگاهی افراطی ناشی از تمایل نوجوانان به اینکه رسماً دربارۀ خویشتن بیاندیشند که برای دیگران چگونه ظاهر شوند یا دیگران چگونه ایشان را ببینند.

روان شناسی نوجوان: آن رشته از روان شناسی است که رفتار انسان را در دوره نوجوانی مطالعه می کند و این مطالعه موضوع های زیر را شامل می شود: رغبت های نوجوانان، رشد و نمو بدنی و ذهنی، اخلاقی، انگیزه های رفتار غیرعادی نوجوانان و سازگار ساختن محیط مدرسه و خانه با اوضاع و احوال نوجوان و ...[[7]](#footnote-7)

 بلوغ

در علم روان شناسی بلوغ را به تغییراتی اطلاق می کنند که در نتیجه رشد و نمو درونی در موجود زنده پیدا می شود، غیر از تغییراتی که نتیجه یک تجربه خاص یا یادگیری است. در فرضیۀ بلوغ عقیده ای قائل به این است که برخی رفتار به وسیله وراثت تعیین شده لکن ظهور آنها وقتی است که موجود زنده به بلوغ برسد. در اصل بلوغ نیز در تربیت و آموزش عقیده ای است که میگوید یادگیری بدون بلوغ عاطفی و هوشی کودک بی اثر است. در بلوغ رشد و تکامل به مرحلۀ عالی خود می رسد و پس از آن نمو متوقف می شود.

انواع بلوغ

1. بلوغ عاطفی: به معنای انتقال شخص از رفتار عاطفی کودکانه به رفتار عاطفی بزرگسال است.
2. بلوغ هوشی و عقلی :در دو بخش هوش و عقلانی است که هوش کودک به بلوغ می رسد و در بخش دوم هوش و عقل عملی کودک است که به بلوغ می رسد و بدین وسیله می تواند مهارت بیابد در رفع مشکلات شخصی و به طور کلی آن جنبه از توانایی مهارت است که ضمن تجربه عملی کسب شده است و نه با مطالعه آموزش.
3. بلوغ فیزیولوژیک: به حالتی گفته می شود که رشد و تکامل یک عضو به عالی ترین درجه اش برسد.
4. بلوغ جنسی: آن مرحله از زندگی است که اعضای تناسلی وظیفۀ خود را به طور عادی انجام می دهند.
5. بلوغ اجتماعی: مرحله ای از رشد و تکامل است که در آن نظر ها ادراک ها احساسات و مهارت های فرد با توجه به مهارت های انسانی ابزارهای اجتماعی و نهادهای اجتماعی بلوغ پیدا می کند و به بزرگسال می گراید. این مرحله در بیشتر فرهنگ ها با صفات: استعداد ناهمجنس خواهی و درجه نسیتاً زیاد خودداری رغبت اجتماعی و نوعدوستی مشخص می شود. فرد رفتارهای اجتماعی متناسب و معمولی سن خود را دارا می شود.[[8]](#footnote-8)

# روان شناسى خطرهاى بلوغ

1. خودپندارى نامساعد: معمولاًنوجوانان اين دوره را با خودپندارى نامساعد سپرى مى كنند; زيرا نسبت به خود، نظر مثبت دارند، ولى به دليل آن كه محيط اجتماعى با آن ها برخورد مناسب ندارد، آن ها را تحقير مى كند و مرتب تغييرات بدنى شان را به تمسخر مى گيرد، نوجوانان از هرگونه تشويق و تمجيدى محروم مى شوند و اين به تدريج، سبب لطمه ديدن آن ها و خودپندارى شان مى شود و در اين صورت، نسبت به خود نظر منفى پيدا مى كنند و عزّت نفس خود را از دست مى دهند.
2. شكست و ناكامى: رشد سريع بدنى در دوره نوجوانى با كمبود نيرو همراه مى شود كه در نتيجه به كاهش ميزان كار و پيدايش ملالت و خستگى نسبت به هرگونه فعاليت كه مستلزم تلاش است، منجر خواهد شد.
3. آماده نبودن براى تغييرات بلوغ:كمتر نوجوانى است كه تغييرات دوران بلوغ را از قبل شناخته باشد و چون اطلاع ندارد و ياازنظر روان شناختى آماده اين تغييرات نيست،ممكن است ضربه ببيندوگرايش هاى نامساعدى نسبت به اين گونه تغييرات پيدا كند. دليل اين موضوع گاهى مربوط به والدين است و گاهى مربوط به مدرسه كه سؤال از اين مسائل را براى نوجوان قبيح مى دانند. متأسفانه حتى گاهى مربيان بهداشت نيزتوجهى به اين مسائل ندارند.
4. انحراف در نضج و نمو جنسى: ممكن است بلوغ به شكل زودرس ويا ديررس ظاهر شودكه درهر دو صورت، موجب نگرانى و ناراحتى نوجوان مى شود; زيرا به پذيرش اجتماعى اولطمه مى زند و منجر به طرد ياكناره گيرى اوازهم سالان مى گردد.[[9]](#footnote-9)

تغييرات همگانى دوران بلوغ

1. انزواطلبى: نوجوان با رسيدن به بلوغ، از خانواده و هم سالان منزوى مى شود و بيش تر اوقات با آن ها نزاع دارد و به اين مى انديشد كه چرا اطرافيان او را درك نمى كنند.
2. خستگى و ملامت: نوجوان از مدرسه و فعاليت هاى اجتماعى و زندگى ـ به طور كلّى ـ خسته و ملول مى شود و در نتيجه، تا مى تواند كم كارى مى كند; مثلاً بعضى از آن ها مى گويند:ذهنم نمى كشد درس بخوانم.
3. تعارض و ستيزه جويى اجتماعى: نوجوان غالباً ناهمكار، ناموافق و متعارض يا ستيزه جو مى شود و به تدريج، با پيشرفت بلوغ، اين حالت كاهش مى يابد و نوجوان به دوستى و همكارى و آزادمنشى علاقه مند مى گردد.
4. احساسات تند و بدخلقى: قهر، خشم، ميل به فرياد زدن و مانند آن ازخصايص اين دوره است. نوجوانى باغم،اضطراب وزودرنجى همراه است و نوجوان با بهانه هاى كوچكى مثل نوع غذا، ساعت خواب و نحوه رفتار ديگران پرخاشگرى مى كند و فرياد مى زند.
5. فقدان اعتماد به نفس: در حال بلوغ، نوجوان اعتماد به نفس خود را از دست مى دهد، نسبت به خود بى اعتماد مى شود و از شكست مى ترسد. دليل اين موضوع ضعف مقاومت بدن و انتقاد مدام بزرگ سالان است. بنابراين، بيش تر پسران و دختران اين دوره را با ابتلا به عقده حقارت پشت سر مى گذارند.
6. حيا و عفت افراطى: گاهى تغييرات دوران بلوغ سبب مى شود بعضى از نوجوانان حيا و عفت افراطى پيدا كنند; زيرا از اين مى ترسد كه ديگران متوجه تغييرات بدنى او شوند و نظر نامساعد نسبت به او پيدا كنند.[[10]](#footnote-10) يكى از علايم علاقه نوجوان به جنس مخالف نيز همين حيا و عفت دانسته شده است كه وقتى به جنس مخالف مى رسد سر به زير مى اندازد.

# نظریات رشد جنسی

در وجود انسان، دو غريزه جنسى و قدرت وجود دارد كه مهار آن ها نقش مهمى در سعادت بشر دارد. غريزه جنسى جاذبه قوى و كشش نيرومندى دارد كه زن و مرد را به سوى ارضا سوق مى دهد. از اين رو، از آن به آتش شهوت تعبير شده است.

روابط جنسى در تمام زمان ها مورد گفت وگو و بحث در محافل دينى مى باشد و درباره آن تاكنون نظريات افراطى، تفريطى و معتدلى ارائه شده است كه هر نظريه طرف دارانى دارد و سعادت فرد را در عمل بر طبق آن مى شناسد:

1.تفريط گرايى: برخى مسيحيان و پيروان كليسا و برخى از مذاهب و بعضى از علماى اخلاق و فلاسفه در اين دسته اند. آنها آميزش جنسى راعملى پليد و حيوانى مى دانند و از اين رو، برخى از كشيشان ازدواج نمى نمايند و با سخت گيرى غريزه جنسى را سركوب مى كنند. اينان خود را از لذايذ طبيعى محروم مى سازند.

2. افراط گرايى: طرف داران آزادى غرايز مثل فرويد و پيروانش در اين زمينه راه افراط رفته اند. نظريه آن ها بر پايه اصالت لذّت استوار است و سعادت انسان را در ارضاى بى چون و چرا و بى قيد و شرط غريزه جنسى مى دانند. اين نظريه در غرب، مفاسد بسيارى به بار آورده است.[[11]](#footnote-11)

3. اعتدال: اسلام غريزه جنسى را نه خودسرانه و آزادگذاشته و نه آن را سركوب كرده است، بلكه براى آن حدودى را در نظر گرفته است. پايه گذاران روش اعتدال در درجه اوّل پيامبران و امامان(عليهم السلام)هستند كه هم مردم را به ازدواج تشويق مى كنند تا غريزه جنسى به صورت سالم ارضا شود و هم انسان را از هرگونه لاابالى گرى و انحراف جنسى منع مى كنند.

نظريه افراطى فرويد: فرويد به دو غريزه حيات و مرگ قايل بود و در غريزه حيات، دو غريزه حبّ ذات و نيروى جنسى را مهم مى دانست. او ساير غرايز را شاخ و برگ اين دو غريزه مى شمرد. وى در سخنانش، شعاع غريزه جنسى راگسترش داده و مسأله جنسيت را، كه پايه اساسى مكتب اوست، به معناى وسيعى تفسير نموده و در نتيجه، بسيارى از فطريات و غرايز انسان را از مشتقات غريزه جنسى ذكر كرده بود.

فرويد غريزه جنسى را پايه اصلى تمدن فرهنگ مى دانست و تلاش مى كرد مسائل جامعه شناختى و تاريخى را از اين راه حل نمايد. او مى گفت: غريزه جنسى، كه در هر كسى وجود دارد، انسان را تحريك مى كند كه ارضا شود و جوانى كه در اجتماع و محيطى زندگى مى كند كه موانعى از قبيل تعاليم مذهبى، اخلاق و قوانين و آداب و رسوم اجازه ارضاى خودسرانه اين غريزه را به او نمى دهد يا خود او مقيّد به رعايت اصول و قوانين است، در اين صورت، غرايز او واپس زده شده و وارد ذهن ناهشيارش مى شود. اين غرايز واپس زده روى هم متراكم مى گردد و به تدريج، موجب بيمارى هاى روحى و عصبى مى شود. گاهى اين تعارضات چنان شديد است كه توازن و تعادل فرد را زايل مى گرداند وبه صورت بيمارى بروز مى كند.

اگرچه برخى از دانشمندان يكى از علل بيمارى هاى روحى را ناكامى هاى جنسى و اميال واپس زده شده مى دانند، ولى فرويد تنها علت بيمارى روانى را شكست در اميال جنسى مى شمرد. فرويد گفت: هر گاه پزشكى با بيمار روحى مواجه شود، به طور حتم، مى تواند بگويد مشكلى در غريزه جنسى او رخ داده است.

نظريه فرويد به دليل زرق و برقى كه از خود ارائه داده بود و نيز در بستر تفريط كارى هاى پيشين كليسا در زمينه غريزه جنسى در غرب، به سرعت رواج پيدا كرد.

سعادت از نظر فرويد: فرويد سعادت هر كس را در ارضاى آزادانه نيروهاى جنسى خود مى داند و هر چه مانع اين ارضا شود در نظر فرويد مورد تاخت و تاز و انتقاد قرار گرفته است; از جمله مذهب و تمدّن كه آن ها را سدّ راه ارضاى آزاد غريزه جنسى ولذّت طلبى مى داند وقايل است كه اين محدوديت به سعادت بشر لطمه مى زند.

او مى گويد: مذهب قدر آزادى را نمى داند; زيرا به موضوع انتخاب لطمه مى زند. وى براى رسيدن به سعادت، براى همه افراد راه يكسانى را پيشنهاد مى كند.

با طرح نظريه جنسى فرويد، محافل پزشكى و علمى وين سخت تكان خورد، بشريت كه هزاران سال جنسيت را تحقير يا انكار كرده بود پذيرش اين نظريه برايش فوق العاده دشوار مى نمود. از اين رو، در وين جنجالى برپا شد كه به همه اروپا سرايت كرد و پزشكان و روان شناسان در همه جا، به خصوص پاريس به او تاختند.[[12]](#footnote-12)

#  خانواده

برای شناخت مفهوم خانواده به چند تعریف از آن پرداخته می شود و سپس به مفهوم خانواده از منظر روان شناسی توجه می شود.

«خانواده متشکل از افرادی است که از طریق پیوند زناشویی، هم خونی یا پذیرش فرزند با یکدیگر به عنوان زن، مادر، پدر، شوهر، برادر، خواهر و فرزند در ارتباط متقابل هستند؛ فرهنگ مشترک پدید می آورند و در واحد خاص زندگی می کنند.»[[13]](#footnote-13)

«خانواده همچون گروهی از افراد است که روابط آنان با یکدیگر بر اساس هم خونی شکل می گیرد و نسبت به یکدیگر خویشاوند محسوب می شوند.» [[14]](#footnote-14)

«خانواده گروهی از افراد است که از طریق خون، ازدواج یا فرزندخواندگی به هم پیوند خورده اند و کارکرد اجتماعی اصلی آن ها تولید مثل است.»[[15]](#footnote-15)

در رویکرد روان شناسی نیز که بررسی های این تحقیق در حول آن است، تعریف خانواده بر اساس تشخیص رفتارهای نابهنجار و علل بروز آن در خانواده است. بر اساس نظر روان شناسانه خانواده یک نظام باز است که دایم در حال تحول و دگرگونی است.[[16]](#footnote-16) اموری را از خارج دریافت می کند و اموری را به بیرون از نهاد خانواده می فرستد. خانواده از این منظر برای حفظ این تعادل در داده ها و دریافت ها همیشه در دو جنبه درون سازی و برون سازی فعال است. یعنی در عین سازگاری با تحولات اجتماعی همه اعضای خود را از نظر جسمانی و روحانی به رشد مطلوب می رساند و بر این اساس مسائل رشد به لحاظ کمی و کیفی است که در روان شناسی مورد تحقیق قرار می گیرد.[[17]](#footnote-17) در نظریه روان درمانی خانواده، خانواده متشکل از اجزای به هم پیوسته ای است که اعضای آن بر اساسِ رفتارهای سایر اعضای خانواده رفتار انجام می دهند و همچنین خانواده مانند هر مجموعه ی دیگری از اعضاء خواستار تعادل در خواسته ها و نیازهای اعضای آن است. بنابراین درمان هر عضو نیز بر اساس اعضاء دیگر انجام می شود به این دلیل که هر عضو وابسته به محیط خود در خانواده و اجتماع است و در این نظام می بایست درمان شود.[[18]](#footnote-18) در این شکل از خانواده که خانواده سیستمی است پیدایش و یا کاهش عضوی از خانواده یا مثلاً قرار گرفتن یکی از اعضایِ خانواده در محدودۀ سنی نوجوانی مستلزم فشار بر اعضاء دیگر خانواده است و این امر ایجاب می کند که خانواده جوابگوی نیازها و خواسته هایِ درونی و بیرونی این عضو باشد و خود را با شرایط جدید هماهنگ سازد.[[19]](#footnote-19)

#  شیوه آموزشی

مجموعه راهها و روش هایی است که شخص را برای رشد و تکامل توانایی ها، نظرها، و سایر اشکال رفتارش که در جامعه وی ارزش مثبت دارند در پیش می گیرد. و همچنین یک عمل اجتماعی است که اشخاص را زیر تأثیر و نفوذ محیط برگزیده مانند مدرسه قرار می دهد تا شایستگی اجتماعی کسبب کنند و به حد نهایی رشد و تکامل فردی برسند. و همچنین عمل افزایش تجارب آموزشی معین در یک محیط معین است که موجب پیدایش تغییرات مطلوب در رفتار انسان می شود. همچنین در تعریفی دیگر عمل افزایش مؤثرهای معینی است که هدفشان راهنمایی رفتار انسان به سوی یک هدف معین است و این هدف برحسب اختلاف فلسفه و نظر مربیان و ارزش های مورد قبول جامعه فرق می کند. چنان که هدف و روش آموزش-پرورش در سیستم حکومت دیکتاتوری با سیستم دموکراسی اختلاف دارند. به طور کلی آن نوع فعالیت های نظامدار معین مدرسه را گویند که کودک را برای سازگاری با محیط خود آماده می کند.[[20]](#footnote-20)

آموزش و تربیت هر گونه پرورشی است که به پیشرفت فرهنگ می پردازد. هر نوع تربیتی که برای انتقال آداب و روسم و عرف به یک عده یا ملت می کوشد. و تربیتی است که به ارزش های انسانی ، تاریخ، علم، ادبیات و هنر بیشتر توجه دارد با صرف نظر از جنبه های عملی و حرفه ای و تنویر و تهزیب تدریجی و دایمی افکار به وسیلۀ گسترش تجربه و فهم می نماید.[[21]](#footnote-21)

#  رسانه

رسانه، ترجمه انگلیسی Medium است. این واژه در لغت به معنی واسطه، وسیله یا ماده وسط یا رابط دو چیز، حد فاصل و سرانجام وسیله نقل و انتقال آمده است. ترجمه رسانه نیز با معنای اصلی لغوی آن بسیار هماهنگ و متناسب به نظر می رسد.

رسانه در معنای عام آن وسیله نقل و انتقال اخبار، پیامها و اطلاعات است که از مصادیق آن می توان روزنامه ها و رادیو و تلویزیون را نام برد.

رسانه ها در واقع وسائل و پلهای ارتباط بین مرکز پیام و پیام گیرنده اند. کاربرد این واژه در زمینه تعلیم و تربیت نیز با حفظ همین معنا و محتوا بوده است و رسانه آموزشی به وسائل و ابزارهایی گفته می شود که انتقال پیام آموزشی را از فرستنده به گیرنده انجام می دهند.

گاهی به غلط اصطلاحی به کار برده می شود که آن را رسانه معنی می کنند و آن وسائل آموزشی و یا وسائل کمک آموزشی است که موازی و برابر رسانه گرفته شده است که اشتباه است. این وسائل همانطور که از اسمشان معلوم است در آموزش به کار گرفته می شوند تا به درک و فهم شاگرد از محتوای آموزشی کمک کنند و در واقع یادگیری او را تسهیل کنند. برای مثال، معلم در کلاس از تخته و گچ استفاده می کند. در این صورت، معلم رسانه است؛ زیرا پیام آموزش از طریق او به شاگردان انتقال می یابد. تخته و گچ وسیله آموزشی یا وسیله کمک آموزشی است. زیرا به انتقال پیام کمک می کند. در صورتی که این وسائل وجود نداشته باشد، باز هم آموزش امکان دارد ولی کار معلم کمی سخت تر می شود. بنابراین وسائل کمک آموزشی به وسائل و ابزاری گفته می شود که هنگام آموزش به کار برده می شود و امر یاددهی و یادگیری را تسهیل می کند، ولی پیام آموزشی را به طور کامل منتقل نمی کند.[[22]](#footnote-22)

#  مطالعات نسلی

ﺑﺮﺧﻮرد ﺑﻴﻦ ﻧﺴﻠﻲ از ﻗﺪﻳﻢ وﺟﻮد داﺷﺘﻪ اﺳﺖ، وﻟﻲ ﺑﺎ ﺗﻤﺎﻣﻴﺖ ﺑﺨﺸﻴﺪن ﺑﻪ ﺣﻴﺎت ﺟﻤﻌﻲ در ﺧﺎﻧﻮاده و ﻣﺤﻴﻂ ﭘﻴﺮاﻣﻮن آن، ﻛﻤﺘﺮ اﻣﻜﺎﻧﻲ ﺑﺮاي ﺑﺮوز ﺗﻀﺎدﮔﻮﻧﻪ ﺗﻔﺎوتﻫﺎ ﺑﻮده اﺳﺖ. اﮔﺮ ﺗﻔﺎوت ﺗﻀﺎدﮔﻮﻧﻪ وﺟﻮد داﺷﺘﻪ اﺳﺖ در ﻗﺎﻟﺐ اﺧﺘﻼﻓﺎت درون ﺧﺎﻧﻮادﮔﻲ ﻳﺎ ﺑﻴﻦ ﺧﺎﻧﻮادﮔﻲ در ﻗﺎﻟﺐ اﻳﻞ و ﻃﺎﻳﻔﻪ ﺗﺠﻠﻲ ﻣﻲﻳﺎﻓﺘﻪ اﺳﺖ. ﺑﺎ ﻛﻢ اﻫﻤﻴﺖ ﺷﺪن ﺳﻬﻢ و ﺟﺎﻳﮕﺎه ﺧﺎﻧﻮاده در ﻧﻈﺎم اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ ﺟﺪﻳﺪ ﻏﺮﺑﻲ اﺳﺖ ﻛﻪ ﺗﻔﺎوتﻫﺎي ﻧﺴﻠﻲ ﺑﺮوز ﻛﺮده و ﺑﻪ ﻳﻜﻲ از ﺻﺤﻨﻪﻫﺎي ﺗﻀﺎد درآﻣﺪه اﺳﺖ. از اﻳﻦ زﻣﺎن اﺳﺖ ﻛﻪ ﺑﺮﺧﻮرد ﺑﻴﻦ ﻧﺴﻠﻲ ﻳﻜﻲ از اﺻﻠﻲﺗﺮﻳﻦ ﻣﻮﺿﻮﻋﺎت ﻣﻮرد ﺗﻮﺟﻪ ادﻳﺒﺎن و ﻧﻮﻳﺴﻨﺪﮔﺎن ﺷﺪه اﺳﺖ. در اوﻟﻴﻦ ﻣﺮﺣﻠﻪ ﺑﺎ ﻋﺪم ﺑﻪ رﺳﻤﻴﺖ ﺷﻨﺎﺧﺘﻦ اﻳﻦ ﻣﻮﺿﻮع ﺑﻪ ﻟﺤﺎظ ﻧﻈﺮي از ﻃﺮف ﺟﺎﻣﻌﻪﺷﻨﺎﺳﺎن و ﻓﻘﺪان اﺟﺒﺎرﻫﺎي اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ از ﻃﺮﻳﻖ ﻧﺴﻞ ﺟﺪﻳﺪ، ﻧﻘﺶ ﻧﺴﻞﻫﺎ در ﺗﺤﻮﻻت ﻓﻜﺮي و اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ در ﻣﺮاﺣﻞ آﻏﺎزﻳﻦ ﺳﺮﻣﺎﻳﻪداري و ﺷﻜﻞﮔﻴﺮي ﺟﻬﺎن ﻣﺪرن ﻧﺎدﻳﺪه ﮔﺮﻓﺘﻪ ﺷﺪه اﺳﺖ. ﺑﻪ ﻋﺒﺎرت دﻳﮕﺮ، ﺑﺎ ﻣﻘﻄﻌﻲ ﺑﻮدن ﻓﺸﺎرﻫﺎي اﺟﺘﻤﺎﻋﻲ ﻣﻌﻄﻮف ﺑﻪ ﻧﺴﻞ ﺟﻮان در ﻣﻘﺎﺑﻞ ﻧﺴﻞ ﻣﺴﻦ، اوﺿﺎع ﻣﻨﺎﺳﺒﻲ در ﻣﻮﺿﻮﻋﻴﺖ ﻧﻈﺮي ﻳﺎﻓﺘﻦ ﺑﺤﺚ وﺟﻮد ﻧﺪاﺷﺘﻪ اﺳﺖ. ﻓﻘﺪان ﺷﻜﻞﮔﻴﺮي ﻫﻮﻳﺖ ﻧﺴﻠﻲ ﺑﻪ ﻣﻌﻨﺎي ﻓﻘﺪان اوﺿﺎع ﻣﻨﺎﺳﺐ در ﺷﻜﻞﮔﻴﺮي ﻣﻄﺎﻟﻌﻪ ﻧﺴﻠﻲ ﺑﻪ ﻋﻨﻮان ﺣﻮزه ﻣﺴﺘﻘﻠﻲ اﺳﺖ. ﭘﺲ در اﻳﻦﺻﻮرت ﻧﺤﻮه ﻧﮕﺎه و ﻋﻤﻞ ﺟﺎﻣﻌﻪ ﻧﺴﺒﺖ ﺑﻪ ﻧﺴﻞ ﺟﺪﻳﺪ راﻫﻲ در ﻣﻬﺎر ﻛﺮدن ﺗﻔﺎوتﻫﺎي ﻧﺴﻠﻲ ﺑﻮده اﺳﺖ. ﻓﻼﺳﻔﻪ و ﻣﺘﻔﻜﺮان ﻋﺼﺮ ﻗﺪﻳﻢ و ﻣﻴﺎﻧﻲ ﺑﺎ اراﺋﻪ دﺳﺘﻮراﻟﻌﻤﻞﻫﺎﻳﻲ در ﭘﻲ ﻣﻬﺎر و ﺗﺮﺑﻴﺖ ﻛﺮدن ﺟﻮاﻧﺎن ﺑﺮاي ﺣﻀﻮر ﻣﺠﺪد در ﺟﺎﻣﻌﻪ ﺑﻮده اﻧﺪ. ﺑﺪﻳﻦ ﻟﺤﺎظ اﺧﻼﻗﻴﺎت، ﻓﺮﻫﻨﮓ ﻣﺴﻠﻂ، و اﻃﺎﻋﺖ از ﻧﺴﻞ ﮔﺬﺷﺘﻪ ﻋﻨﺎﺻﺮ اﺻﻠﻲ در ﻓﺮﻫﻨﮓﭘﺬﻳﺮي ﺟﻮاﻧﺎن ﻣﻌﺮﻓﻲ ﺷﺪه اﺳﺖ. ﺑﺎ ﺗﻐﻴﻴﺮات ﻛﻠﻲ ﻛﻪ ﻣﺼﺎدف ﺑﺎ ﺷﻜﻞﮔﻴﺮي ﺳﺮﻣﺎﻳﻪداري آﻏﺎزﻳﻦ ﺑﻮده اﺳﺖ، اﻫﻤﻴﺖ ﻧﻴﺮوﻫﺎي ﺟﻮان از ﻣﻨﻈﺮ ﺳﻴﺎﺳﻲ و اﻗﺘﺼﺎدي ﻣﻮرد ﺗﺎﻛﻴﺪ ﻗﺮار ﮔﺮﻓﺖ. ﺑﺎ ورود ﺑﻪ ﻋﺼﺮ ﻣﺪرن، و ﺑﻲاﻋﺘﻨﺎﻳﻲ ﺑﻪ ﺧﺎﻧﻮاده و ﻗﺮار دادن ﺣﻮزه ﻋﻤﻮﻣﻲﺑﻪ ﺻﻮرت ﺗﻘﺎﺑﻞﮔﻮﻧﻪ در ﻣﻘﺎﺑﻞ ﺣﻮزه ﺧﺼﻮﺻﻲ و ﺧﺎﻧﻮاده، راﺑﻄﻪ ﻧﺴﻠﻲ ﺑﻪ ﻋﻨﻮان ﻣﻮﺿﻮﻋﻲ ﭼﺎﻟﺶ ﺑﺮاﻧﮕﻴﺰ در آﻣﺪ و ﻣﻄﺎﻟﻌﻪ ﻧﺴﻠﻲ ﺑﺎ ﻣﺤﻮرﻳﺖ روﻳﻜﺮد ﺗﻀﺎدي ﻫﻮﻳﺖ ﻋﻠﻤﻲ یافت.

# نظریات متفاوت درباره شكاف و تفاوت نسلي در ايران

1- ديدگاه كساني كه به شكاف نسلي در ايران اعتقاد دارند. اين دسته از انديشمندان معتقدند كه مدرنيته و تحولات سريع اقتصادي اجتماعي، فرايند جهاني شدن، تغييرات جمعيتي، تأثير نخبگان و انقلاب اسلامي از يك سوي و عدم پاسخگويي مناسب نظام سياسي اجتماعي كشور را از عوامل بوجود آورنده اين مساله ذكر مي كنند. در اين خصوص عده‌اي خوشبينانه به شكاف نسلي مي نگرند و آن را تحول اساسي و پيشرفت براي جامعه مفيد مي‌دانند. اما انديشمنداني ديگر شكاف نسلي در جامعه را موجب بحران هويت و گسست جوانان از تاريخ و فرهنگ ديني و ملي ارزيابي مي كنند.[[23]](#footnote-23)

2- ديدگاه دوم كساني كه بين دو مفهوم تفاوت نسلي و شكاف يا گسست نسلي تفاوت قائل هستند. و اعتقاد دارند تفاوت‌ نسلي ناشي از پديده‌هاي بيولوژيك و روان‌شناختي است و متفكران اجتماعي نيز معتقدند كه تفاوت‌هاي نسلي امري طبيعي است و همچنين نمي‌توان تفاوتها را شكاف يا گسست نسلي تفسير كرد .[[24]](#footnote-24)

3- ديدگاه سوم ديدگاه كساني است كه مسئله اصلي را گسست فرهنگي مي‌دانند نه گسست نسلي. آن‌ها نيز شكاف نسلي را نه يك مسئله اجتماعي بلكه يك مسئله بيولوژيكي و ناشي از مقتضيات سني مي‌دانند.[[25]](#footnote-25)

4- دیدگاه چهارم مربوط به عده ای از انديشمنداني است که با بیم و امید به پدیده شکاف نسلی نظر دارند و معتقدند شرایط فعلی اگر درست مدیریت نشود پتانسیل گسترش تفاوت نسلی تا سرحد شکاف نسلی را دارد .[[26]](#footnote-26)

در جمع بندي بايد گفت كه همه جامعه شناسان چه جامعه شناسان کلاسیک و چه جامعه شناسان معاصر يا به تفاوت نسلها و يا شكاف نسل ها اعتقاد دارند.

# نتیجه

بر اساس تعاریفی که از نوجوان و بلوغ گفته شد این نتیجه بدست آمد که روان شناسان برای نوجوانی بازه ای از سن معلوم کرده اند که آن را بر اساس محدودۀ بلوغ در دختران و پسران تشخیص داده اند و همچنین از این لحاظ که بلوغ مهمترین شاخصه نوجوانی است بنابراین به روان شناسی بلوغ و شاخصه هایی که برای بلوغ در همه نوجوانان یکسان است پرداخته اند و شیوه هایِ برخورد با این مسئله را در نوجوانان بر اساسِ نوعِ شناختی که خانواده و مدرسه و رسانه دارند، می داند.در ادامه به موضوع تعریف رسانه پرداخته شد و همچنین نهاد خانواده و اهمیت شکاف نسلی در خانواده ها مورد تعریف قرار گرفت و اشاره شد که تغییر دوره های تاریخی و عوض شدن مناصبات انسانی در نسل ها باعث شکاف نسلی و ناشناخته ماندن نوجوانان برای خانواده و بالعکس شده است.

**فصل سوم**

# ویژگی ها و صفات اخلاقی نوجوان

# مقدمه

نوجوانی مرحله ای است که پس از کودکی می باشد که ورود فرد به این دوران به همراه تغییرات فیزیکی و روحی است، که این تغیییرات باعث می شود در خلق و خو، تفکرات و نوع احساساتش تغییراتی رخ می دهد. بر همین اساس در این فصل به صفات و ویژگی های نوجوان پرداخته می شود.

# ویژگی های نوجوانی

در ابتدای این بخش به کلیاتی از ویژگی های نوجوانی پرداخته می شود و سپس این امر از نظر روان شناسان مورد بررسی قرار می گیرد:

1- نوجوان مجبور است با تغییرات جسمی و رشد جنسی که به او میلی قوی می بخشد کنار آید

2- باید احساسات متغیر و قوی خود را بشناسد و آن ها را تحت کنترل خود قرار دهد.

3- نوجوان مجبور است که با تغییرات آنی خلق و خوس خود بسازد.

4- باید خود را در برابر وسوسه هایی چون سیگار، الکل و سایر مواد مخدر محک بزند و دریابد که چگونه به این وسوسه ها پاسخ دهد.

5- باید ارزش ها و هدف های خود را برای آینده بشناسد.

6- نوجوان مجبور است در ارتباط با روابط بین خود و والدینش تجدید نظر کند. چون در این دوره نوع این رابطه با رابطه ای که در ایام کودکی اش با آنها داشت به کلی متفاوت است.

7- بار درس و مدرسه در نوجوانی جدی تر است.

8- باید راهی برای جبران کمبودهای خوابش بیابد.

9- باید برای آینده اش برنامه ریزی کند تا زندگی را نبازد.

10- مجبور است خود را در شبکه ی پیچیده جامعه کنونی جا دهد و در برابر فشار شدید همسالان بایستد.[[27]](#footnote-27)

11- نوجوان در شبانه روز به 8 تا 10 ساعت خواب نیاز دارد.

12- از لحظات تنهایی و خلوت کردن با خود لذت می برد و دوست می دارد در صورت امکان اطاقی مخصوص به خود داشته باشد.

# توانايى هاى ذهنى نوجوانان

1.عمليّات فرضى ـ استنتاجى: در اين دوره، فرضيه مى تواند اساس و پايه يك عمل ذهنى قرار گيرد; مثلاً، اگر به كودكى بگوييم ده مداد يك مترى هر كدام ده تومان، نمى تواند بپذيرد; چون اين را منطبق بر واقعيت نمى بيند، ولى نوجوان اين مطلب را بر اساس فرض مى پذيرد.

2.منطق قضايا: در اين دوره، نوجوان قضاياى منطقى را مى تواند به خوبى درك كند; مثلاً، اگر بگوييم تمام گنجشك ها پرنده اند. تمام پرندگان حيوان اند. پس تمام گنجشك ها حيوان اند. اين استدلال به خوبى براى نوجوانان قابل درك و پذيرش است.

3.جدا شدن شكل از محتوا: بر خلاف كودكى، كه مرحله تفكّر انضمامى (انضمام با اشيا) بود، نوجوان مى تواند شكل را بدون محتوا در نظر بگيرد.

4.عمليات تركيبى: اين توانايى به نوجوان پايه استدلال علمى را مى دهد، به گونه اى كه نوجوان با استفاده از قدرت ذهن مى تواند نظام معيّنى را با تركيب ساير توانايى هاى ذهنى در خود به وجود آورد و حدّاكثر امكانات ذهنى خود را به كار بگيرد.[[28]](#footnote-28)

# ظهور استعدادها در دوره نوجوانی

در نوجوانى، با افزايش سن، استعدادها نيز بيش تر اختصاصى مى شود، در حالى كه در كودكى بيش تر عمومى بود; مثلاً، اگر دانش آموز سوم ابتدايى در درس فارسى قوى باشد معمولاً (نه هميشه) در ساير دروس هم نمره خوبى كسب مى كند، بر خلاف نوجوان كه ارتباط متقابلى بين دروس او ديده نمى شود و هر نوجوانى در درسى ممكن است موفقيتى كسب كند. يكى از اهداف روان شناسى تربيتى كشف همين استعدادها، و كمك به نوجوانان است تا استعدادهاى نهان خود را بيابند و شكوفا كنند; مثل بچه اى كه (چه بسا به اجبار والدين) رشته رياضى را انتخاب كرده ولى دايم در فكر كارهاى هنرى است كه اين نشان دهنده استعداد هنرى اوست.

شك و ترديد: در اين دوره، ساده انديشى دوران طفوليت از بين رفته است و نوجوان به قضاوت و سنجش و ارزيابى مجدّد اشيا، اشخاص، موضوعات و پديده ها مى پردازد تا در نظام ذهنى خود، دوباره آن ها را باز سازد. از اين رو، شايد در همه چيز شك كند و يا به همه چيز، حتى افكار و عقايد والدين خود انتقاد نمايد در اين دوره، بر خلاف كودكى، نوجوان بزرگسالان را افرادى عارى از عيب و اشتباه نمى داند، بلكه به عكس كوچك ترين عيب والدين را با ذرّه بين مخصوص دوره بلوغ بزرگ مى بيند و شايد اين اشتباه اصلاً براى نوجوان قابل تحمل و بخشش نباشد.

بنابراين، در اين دوره، نوجوان در ابعاد وجود خود، باورها و اعتقاداتش دچار شك و ترديد مى شود، نه اين كه آن ها را نفى كند بلكه مى خواهد آن ها را دوباره سازى كند و آنچه را كه قبلاً از روى تقليد و اطاعت پذيرفته بود، با زيربناى فكر و استدلال ذهنى خود بازسازى كند. بدين وسيله، او در پى كسب «استقلال فكرى» خود مى باشد. از اين رو، در اين دوره، معلمان و مربيان نبايد انتظار داشته باشند آنچه را آن ها مى گويند نوجوان بپذيرد و آن ها بايد به اين خصوصيت شناختى نوجوان توجه كافى مبذول دارند و از شك و ترديدهاى نوجوان نسبت به موضوعات گوناگون دچار نگرانى و اضطراب نشوند، بلكه از شك او براى رسيدن به يقين استفاده نمايند.[[29]](#footnote-29)

در اینجا و پس از بررسی کلی از ویژگی های نوجوان به نظر روانشناسان دربارۀ ویژگی نوجوان و این دوره از حیات انسانی پرداخته می شود:

از مهمترین روان شناسانی که به موضوع نوجوان پرداخته اند استانلی هال است که پدر مطالعۀ علمی نوجوان نیز هست. او دوره نوجوانی را دوره طوفان و تنش شدید و نیز دوران توانایی فوق العاده جسمانی، عقلی و عاطفی تعریف کرده است.[[30]](#footnote-30) روان شناسان به همین لحاظ به این دوره نام بحران نوجوانی را می دهند از این لحاظ که تغییرات هیجانی و عاطفی در این دوران با شدت زیاد بروز می یابند.[[31]](#footnote-31)

هاروکس[[32]](#footnote-32) نیز نوجوان را موجودی معرفی کرده که از نظر بدنی در حال دگرگونی و تحول است و از لحاظ عاطفی نابالغ و از نظر تجربه محدود و از دیدگاه فرهنگی تابع محیط است. همه چیز دارد اما در واقع چیزی ندارد نه از مزایای کودکی بهره می برد و نه از امتیازات بزرگسالی در رویا و تخیل زندگی می کند اما با واقعیت روبروست.

هوی گهرست[[33]](#footnote-33) نیز نوجوان را دارای این خصوصیات و آمادگی ها می داند. میل به آزادی و رهایی از سلطه پدر و مادر، گرایش به ارتباط با نوجوانان دیگر، علاقه به انتخاب شغل و آمادگی برای قبول مسوولیت، کوشش در راه تامین مالی و استقلال اقتصادی، گرایش به انتخاب همسر و تشکیل خانواده، آمادگی برای پی‌بردن به ارزش‌های اخلاقی و معنوی، آگاهی از محدودیت‌ها و توانایی‌های خود و دیگران، نیاز به راهنمایی و پیشرفت به سوی کمال.[[34]](#footnote-34)

مهمترین مسئله از نظر روان شناسان در بارۀ نوجوانی مسئلۀ تغییر است. به نظر روان شناسان پنج نوع از تغییرات با شتاب در نوجوانی به وجود می‌آیند:

اول: توسعه حیات عاطفی که سرعت و میزان تغییرات بدنی و روانی، شدت آن را تعیین می‌کند.

دوم: احساس بی‌ثباتی به علت سرعت تغییراتی که با رشد جنسی همراه است.

سوم: تغییراتی که در بدن، علایق و نقش‌هایی که در گروه‌های اجتماعی از آنان انتظار می‌رود ایفا نمایند؛ به وجود می‌آیند.

چهارم: تغییر در ارزش‌ها به گونه‌ای که اهمیت مسایل مهم گذشته جای خود را به مسایل جدیدی می‌دهد.

پنجم: تغییر به حالت دمدمی، مثلا درخواست و تقاضای استقلال دارند، در حالی که از مسوولیت‌هایی که همراه با استقلال است، هراس دارند.[[35]](#footnote-35)

#  ويژگى هاى رشد عاطفى نوجوان

1. هيجان و عواطف تند و شديد

2. نوجوان از محرّك هاى هيجانى به سرعت متأثر مى شود كه دليل آن نامتعادل شدن ترشّحات غدد داخلى و تغيير گرايش او نسبت به محيط است كه از يك سو، نمى خواهدو نمى تواند واكنش هاى كودكى را از خود نشان دهد و از سوى ديگر، هنوز نمى تواند كاملاً با وضع موجود سازش يابد و واكنش مطلوب اطرافيان را نشان دهد. از اين رو، وقتى به رفتار او انتقاد مى شود سريع ناراحت و غمگين مى شود.

3. گاهى در تعبير و بيان عواطف خويش دچار ترديد مى شود و حتى به دليل نگرانى از انتقاد و سرزنش مردم، آن ها را آشكار نمى كند. به اين دليل، در خود فرو مى رود، به توهّمات پناه مى برد، از مردم كناره مى گيرد و گاهى از ناسازگارى اميال با واقعيات نااميد مى شود.

4. واكنش هاى هيجانى و عاطفى نوجوان ناپايدار است كه دليل اين ناپايدارى در دو چيز مى باشد:

الف. تغيير در ترشحات غدد درون ريز كه موجب تحريك عاطفى بيش تر او مى شود.

ب. تغييرات رشدى خاص دوران بلوغ و ترديدهاى اجتماعى كه تنش عاطفى نوجوان را افزايش مى دهد.

5. به دليل آن كه نوجوان تجربه بزرگ سالان را ندارد، در نحوه اظهار پاسخ هاى هيجانى و عاطفى نمى تواند سنجيده عمل كند; مثلاً، نمى داند محبت خود را چگونه به جنس مخالف نشان دهد.[[36]](#footnote-36)

در مورد اینکه چه رفتاری خوب است و چه حرکتی بد است از والدین خود راهنمایی می جوید.

برای عملی ساختن پروژه های شخصی خود نیاز به کسب درآمد از طریق مقرری خود و انجام کارهای متفرقه دارد.

از نظر نوع لباس و فعالیتها و متعلقات دوست دارد که از الگوهای گروهی تبعیت کند.

نوجوان در این سنین احساس نیاز می کند که از طرف گروه سنی خویش مورد قبول واقع شود و در آن نقش ایفا کند.

آگاهی نوجوان نسبت به بدن خود و تغییرات آن و همچنین نیرو و تواناییهای آن واجد اهمیت است.

هنگامیکه عملی انجام می دهد و مورد تحسین هم گروهی هایش قرار می گیرد شاد می شود.

از بین افراد بالغ و مورد تحسین اش کسانی را به عنوان الگوی منزلت و ادراک انتخاب می کند.

نوجوان علاقمند به بازیهایی است که در آنها نیاز به مقدار زیادی کار تیمی و سازماندهی داشته باشد.

 نوجوان علاقه مند به کسب درخشش در بازیهای ورزشی و دیگر فعالیت ها است.

 نوجوان به دنبال برنامه های با ارزشی است که نیروی فراوان بدنی و احساسی خود را صرف آن نماید.

مقبولیت و تأیید نوجوان توسط همقطارانش برای او از درجه اهمیت بسزایی برخوردار میباشد.

در مورد اینکه چه مقدار آزادی باید داشته باشد نوجوان خواستار شرکت در این تصمیم گیری است.

 نوجوان می خواهد که والدینش الگوهایی رفتاری خوبی برایش باشند.

نوجوان در این سن در مورد برنامه ریزی ها و مسئولیت های خانوادگی می خواهد سهیم باشد و از آن استقبال می کند. [[37]](#footnote-37)

می توان صفات نوجوانی را در شاخصه های زیر بیان نمود:

1- رشد هیجانی و عاطفی که در نوجوان با این خصایص مشخص می شوند: تندی و شدت، تأثر سریع، تردید در بیان عواطف، بی ملاحظگی، ناپایداری، مهم بودن وضع ظاهر

2-مهمترین ترس نوجوانان عبارتند از ترس های مدرسه ای، بهداشتی، خانوادگی، اقتصادی، اخلاقی، مربوط به روابط اجتماعی و جنسی

3- مظاهر ترس نوجوان عبارتند از: اضطراب، کمرویی، پریشانی، افسردگی.

4- عوامل محرک خشم نوجوانان عبارتند از تعویق انداختن، احساس ستم و محرومیت، و وضع مزاجی

5- واکنش ها یا پاسخ های خشم در نوجوانان عبارتند از : علایم حرکتی، کلامی، بیان چهره ای و سرزنش

6- عوامل مؤثر در هیجانها و عواطف نوجوانان عبارتند از تغییرات فیزیولوژیکی استعدادها و فعالیت های ذهنی معاشرت جنسی روابط خانوادگی ارزشها و معیارهای اخلاقی، احساسات دینی و مذهبی، کنترل والدین، ناکامی، احساس بی کفایتی، انتظارات جامعه، سازگاری با محیط های تازه، عقب ماندگی درسی، و مسائل شغلی.

7- سازشهای اجتماعی نوجوانان عبارتند از: سازش با اعضای خانواده، سازش گروه همگنان، سازش با گروه ناهمجنسان، سازش با بزرگسالان و سازش شغلی.

8- رغبت های نوجوانان از این عوامل متأثر می شود: جنس، هوش، محیط زندگی، فرصت های رشد و گسترش رغبت ها، رغبت های همگنان، موقعیت در گروه اجتماعی، استعدادهای ذاتی، رغبت های خانوادگی، و چند عامل دیگر.

9- سه مشکل عمدۀ نوجوانان در ارتباط با مسائل جنسی عبارتند از: ارضای مشروع میل جنسی، زندگی مطلوب با همسر، و بچه داری.

10- عوامل و شرایط در خودپنداری عبارتند از: سن، وضع ظاهر، اختصاصات جنسی نام و لقب، روابط خانوادگی، همگنان، خلاقیت، و سطح آرزو ها.[[38]](#footnote-38)

#  ویژگی اجتماعی نوجوان

1.گرايش به انس و الفت با ديگران

2.كاسته شدن تسلّط خانواده: نوجوان و تلاش نوجوان براى تثبيت موقعيت خود و جلب اعتراف اطرافيان و پذيرش اين واقعيت;

3. بينش اجتماعى در مرحله نوجوانى كه موجب درك روابط موجود بين خود و ديگران مى شود و منجر به دريافت بصيرتى خاص در آثار و اعمال متقابل رابطه نوجوان و مردم مى گردد.

4.فشار موجود در خانواده كه ناشى از احساس فرديت و استقلال طلبى اوست;

5.نسبت به محيط واقعى زندگى كه ناشى از آرمان گرايى نوجوانان مى باشد.

6.رقابت با دوستان و هم سالان: در صحنه هاى زندگى كه ناشى از احساس اثبات موقعيت اجتماعى و خودنمايى نوجوان است;

7. پاى بندى نوجوان به عقايد و افكار خود مقابل معيارهاى والدين و فرهنگ و محيط زندگى

8. آمادگى براى ايفاى نقش زن و مرد

9. تقليد و تبعيت: از نمونه ها و سرمشق هاى زندگى به جاى تبعيت از قواعد و مقررات اخلاقى مثل تقليد از فوتباليست ها;

10. كاهش وابستگى نوجوان و رشد روحيه استقلال طلبى در نوجوان.[[39]](#footnote-39)

# انواع عواطف در دوره نوجوانى

عواطف در دوره نوجوانى به امور خاصى تعلّق مى گيرد كه شايد در ابتداى امر متناقض به نظر برسند; مثل ترس و خشم كه نوجوان از طرفى مى ترسد و از طرف ديگر خشم مى كند.

# انواع ترس

الف. ترس مدرسه ای : مثل ترس از امتحان، كوتاهى در انجام تكاليف، تمسخر و استهزاى معلمان و هم كلاسان و اجبار به شركت در بحث گروهى و سخنرانى.

ب. ترس بهداشتی: به شكل ترس از حوادث ناگهانى، مصيبت ها، بيمارى و مرگ ظاهر مى شود.

ج. ترس خانوادگی: هنگام بيمارى افراد خانواده يا مشاجره آن ها مشاهده مى شود.

د. ترس اقتصادی: از پايين آمدن سقف اقتصادى خانواده ناشى مى شود.

ه. ترس اخلاقی: به صورت احساس گناه در هنگام خطا و اشتباه ظاهر مى شود.

ی. ترس جنسی: ناشى از نگرانى كيفيّت ارتباط با جنس مخالف واختلال احتمالى كاركرد اعضاى تناسلى او مى باشد.[[40]](#footnote-40)

# نمودها و مظاهر ترس

1. اضطراب و دلواپسى كه معمولاً علت آن روشن نيست;

2. كم رويى كه با ترس از وضع موجود در محيط همراه است و از توجه نوجوان به خويش ناشى مى شود;

3. پريشانى كه با ترس همراه است و هنگام نوميدى و نيافتن راه گريز از وضع موجود، پيدا مى شود و همچنين ترس از استهزاى ديگران يا افراط در تعريف و تمجيد كه او را پريشان مى كند;

4. افسردگى كه غالباً نتيجه يادآورى ناكامى ها، شكست ها و غم خوردن هاى پيشين است.[[41]](#footnote-41)

# عوارض ترس

الف. لكنت زبان

ب. ادرار غيرارادى

 ج. خواب پريشانى

د. حركات عصبى

ه. حسادت

ی. كم رويى.[[42]](#footnote-42)

#  عوامل خشم

1. به تعويق انداختن: او اگر نتواند در فعاليتى كه انجام مى دهد موفق شود يا او را از گفتوگو، خواب يا غذا منع كنند و كارش را به تعويق اندازند;
2. احساس ستم و محروميت:وقتى از اعضاى خانواده، معلّم يا دوستان نسبت به خود ستمى احساس نمايد يا ديگران به نزديكان او ظلمى كنند;
3. تعدّى به حريم و مقدسات فرد: مثل اين كه كسى به خط و فكر و دين نوجوان توهين كند;
4. وضع مزاجى: مزاج نوجوان از عوامل طبيعى خارجى متأثر مى شود; مثلاً اگر باد تند بوزد يا گرما شديد باشد يا دير به ماشين برسد خشمگين مى شود.[[43]](#footnote-43)

# واكنش هاى خشم در نوجوانى

الف. علایم حرکتی: مثل اين طرف و آن طرف رفتن و نشستن و برخاستن، سر تكان دادن و از خانه خارج شدن كه نشان دهنده سرگردانى شخص است;

ب. علایم کلامی: مثل تهديد و دشنام كه نشان مى دهد نوجوان خشمگين است;

ج. بيان چهره اى يا زبان حال كه نوجوان كتك و داد و فرياد ندارد، ولى خشم خود را با چهره نشان مى دهد; مثل قهر;

د. سرزنش: مثل اين كه خود را گنه كار بداند و خويشتن را سرزنش كند و خشم اش را متوجه خويش كند كه در اين صورت، گاهى از شدّت ناراحتى گريه مى كند.

# محبّت

 در دوران كودكى، دايره محبت محدود به شخص كودك است، سپس والدين را هم دوست مى دارد و هر قدر سن او بيش تر مى شود، قلمرو محبت او نيز افزايش مى يابد; مانند محبّت به مال، مقام،فرزندان،همسر،نوع بشر،ايمان و خدا.

البته لازمه محبت به موارد مزبور، حبّ ذات بوده كه غريزى است و ريشه اى عميق در وجود بشر دارد; اين گونه محبت ها نيازى به حمايت و پرورش ندارد. ولى نوع دوستى و دگردوستى ضعيف و كم فروغ است و بدون تربيت و مراقبت نيرومند نمى شود. از اين رو، اوليا و مربيان بايد توجه كافى به اين موضوع مبذول دارند. اما اگر خود دوستى زياده از حد تقويت شود و از حدود مصلحت تجاوز كند، به خودپسندى تبديل مى شود و در نتيجه، مفاسد بزرگى، از جمله، آلودگى به سيئات اخلاقى و تجاوز به حقوق ديگران به بار مى آورد. بر خلاف آن، اگر دگر دوستى تقويت شود، درندگى و صفات حيوانى انسان زايل شده، فرد به عالى ترين صفات انسانى متصّف مى گردد. البته منظور از دگر دوستى،محبّت به انسان هابراى كسب فضايل اخلاقى و شرافت انسانى است، نه نيل به خواهش ها و تمنّيات غريزى و مادى[[44]](#footnote-44).

نتیجه:

در مورد ویژگی ها و صفات دوره نوجوانی این نتیجه بدست آمد که نوجوان در این مرحله دارای یک سری صفات و ویژگی های منحصر به فردی است از قبیل اینکه میل او به سیگار و الکل و مواد مخدر بیشتر می گردد و ... همچنین توانایی های ذهنی، ظهور استعدادها، مظاهر ترس، رشد انواع عواطف، ویژگی های اجتماعی در این دوره ظهور و نمود بیشتری می یابد. که به نظر روانشناسان مسله مهم در این دوره مسله تغییر است.

**بخش دوم**

# شیوه های برخورد با نوجوانان در اجتماع

**فصل اول**

# شیوه های برخورد با نوجوان در خانواده

# مقدمه

نوجوانی دوره ای می باشد که دارای تغییرات گسترده ای است که والدین بیشتر از همه اقشار جامعه با این تغییرات آنی درگیر هستند، لذا لازم است که والدین بیشتر از همه سطح آگاهی خود را بالا ببرند و شیوه های رفتاری صحیح با نوجوانان را فرا گیرند.

# رفتارهای مثبت والدین نسبت به نوجوان

اموری که می بایست والدین در مورد نوجوانان به آن توجه کنند، توجه والدین به پیچیدگی شرایط نوجوان با یادآوری نوجوانی خود می تواند باشد. در این میان می بایست والدین انتظار کارها و تصمیمات شاق را از نوجوان نداشته باشند و پی در پی آنها را سرزنش نکنند، زیرا این موضوع باعث بروز فاصله میان آنها می شود، از جمله رفتارهای مثبت والدین نسبت به نوجوان عبارتند از :

1. در مورد احترام متقابل باید با او صحبت کرد و در این زمینه به او رهنمود داد.

2- باید فرصت هایی را ایجاد نمود که نوجوان بتواند تجربیات دست اول خود را نسبت به دنیای اطرافش گسترش دهد.

3- نوجوان دوست دارد که نظراتش در مباحث خانوادگی نقش مهمی ایفا کند.

4- با واگذاری مسئولیتهای خانوادگی در حدود توانایی جوان مقام شان اجتماعی خانواده را در می یابد.

5- نوجوان به اغماض و تفاهم از سوی بزرگسالان نسبت به روحیه عصیانگر خود نیاز دارد.

6- تصدیق علنی والدین نسبت به اینکه نوجوان فردی با ارزش است از اهمیت اساسی برخورداز است .

7- نوجوان باید فرصت داشته باشد که از طریق کار پول بدست اورد و در مورد خرج کردن آن خود تصمیم بگیرد.

8- نوجوان را باید وادار نمود که خود مسئول حفظ وسائل شخصی و ابزار و آلات سرگرمی خود باشد.

9- نوجوان باید آزاد باشد تا روابط دوستانه عمیقی داشته باشد.

10- نوجوان باید پیرامون مسائل جنسی آگاهیهای واقعی داشته باشد و نیز باید او را مطمئن ساخت که اینگونه احساسات چیزی نیست که از آنها احساس ترس کند.

11- والدین باید به این نکته توجه کنند که پرخاشجویی و فاصله گرفتن نوجوانان امری زود گذر است.

12- در خلال ایام بیکاری بلند مدت جهت بررسی امور اعمال خود، خواستار صبر و شکیبایی است. [[45]](#footnote-45)

13- والدین تا می توانند می باید صبور و شکیبا باشند. این ویژگی با تمرین زیاد به دست می آید. والدین با یادآوری ایام نوجوانی خود صبور تر شوند. در این شرایط می بایست نفس عمیق بکشند و از یک تا ده بشمارند یا صحنه ای را که عصبانی شان می کند ترک کنند.

14- از همسر خود بخواهند که او را حمایت کند. حتی در این مسیر از دوستان نزدیک نیز کمک بگیرند.

15- مقایسه داستان زندگی خود با سایرین که می تواند از سنگینی بار بکاهد.

16- والدین می بایست جدیت در اجرای مقررات را بکاهند اما رها نکنند. مثلاً با بزرگتر شدن نوجوان ساعت مقرر بازگشت به خانه را کم کم به عقب بیاندازند اما هرگز آن را از برنامه زندگی او حذف نکنند.

17- والدین باید بدانند که فرزندشان کجاست و چه کار می کند. اگر شک دارند که او در این باره دروغ می گوید، به نوعی متوجه اش کنند که مراقب اویند و حتماً به طریقی رفت و آمدش را زیر نظر بگیرند.

18- استانداردهای اخلاق و رفتار را برایش توضیح دهند و بر اجرای آن پافشاری کنند. صرفاً به این دلیل که مغز نوجوان در مرحلۀ رشد است نباید والدین اجازه دهند که احترام و حجب و حیا از میان برداشته شود.

19- والدین نباید رفتارهای زشت و بد را تحمل کنند. اگر نوجوان حرف های بد به زبان می آورد و یا والدین را تهدید کرد به گفتگوی با او باید خاتمه داد و تا زمانی که تن به گفتگوی محترمانه نداد او را از همه امکانات محروم کرد.

20- وقتی نوجوان از کوره در می رود، والدین نباید از کوره در بروند.

21- والدین نباید از کاه کوه بسازند. از موضوعات ساده و قابل چشم پوشی به راحتی باید بگذرند چون می بایست به مواردی که مهمند بپردازند و بدین طریق در لابلای موضوعات ساده تر گم می شوند.[[46]](#footnote-46)

اموری که در گفتگوها والدین در برابر نوجوان نباید انجام دهند. این موضوع از این لحاظ است که همانگونه که گوش دادن در برقراری رابطه با نوجوان مهم است و قوانینی دارد، حرف زدن نیز برای او به دانستن قوانین و راههایی نیاز دارد. در واقع این بخش مهمترین شرط حفظ یک مکالمه خوب است و بدین طریق می توان اطلاعات زیادی از نوجوان و زندگی روزمره اش کسب کرد و در مواقع لازم او را از خطرات احتمالی پیش رویش آگاه ساخت.[[47]](#footnote-47)

نحوه ی گفتگو مکالمه والدین با نوجوان

1- گفتگوی آغاز شده را با پریدن وسط حرف نوجوان قطع نکنند.

2- به این موضوع توجه کنند که قطع کردن حرف نوجوان برای پند و اندرز و بدتر از آن برای مطرح کردن موضوعی بی ربط بسیار مضر خواهد بود.

3- توجه داشته باشند که انتقاد از نحوه ی حرف زدن او بسیار مضر است مثلاً خرده گرفتن از اصطلاحاتی که او استفاده می کند. اگر والدین حس می کنند که می بایست این نوع حرف زدن را اصلاح کنند این کار را پس از اتمام حرف او موکول کنند و در ضمن اشتباهات او را با نرمش و ملایمت مطرح کنند. در واقع والدین می بایست به محتوای حرف نوجوان توجه کنند نه به نحوه بیان آن.

4- قضاوت و داوری عجولانه نیز نمی بایست در مکالمه با یک نوجوان رخ دهد و هر گونه عکس العمل احساسی از قبیل خشم، ناراحتی و حتی خندۀ بی مورد می تواند در ادامۀ گفتگو مضر باشد.

5- رازداری و نگاه داشتن راز نوجوان زمینه را برای ارتباط ها و گفتگوهای بعدی آماده می کند. [[48]](#footnote-48)

# دلایل بروز رفتارهای منفی با والدین از سوی نوجوانان

1. معیارهای رفتار: نوجوانان غالباً معیارهای والدین خود را کهنه و قدیمی می پندارند و نمی توانند و نمی خواهند با ایشان همنوایی کنند زیرا آنها را غیر از معیارهای همگنان خود می یابند.

2. روش های انضباط: نوجوان روش ها و شیوه های انضباطی والدین خود را غیر منصفانه یا کودکانه می خواند به خصوص وقتی که پدر یا مادر بخواهد زور بگوید و فرمانروای منحصر خانه گردد. ناراحتی او وقتی افزون تر خواهد شد که مادر قدرت و سلطه اش را اعمال کند.

3. روابط با برادران و خواهران: نوجوان ممکن است برادر و خواهر کوچکترش را تحقیر کند و از بزرگترانشان متنفر باشد و این نیز به اصطکاک و تعارض با والدین منجر می شود.

4. وضع اقتصادی- اجتماعی: هنگامی که والدین نتوانند فرزند خود را در حد وضع اقتصادی اجتماعی همسالانش اداره کنند و او از پوشیدن لباسهای همانند دوستانش یا خرج کردن مثل آنها محروم شود طبعاً با والدینش اصطکاک پیدا خواهد کرد.

5. گرایش های انتقادی: اعضای خانواده از گرایش های انتقادی نوجوان نسبت به آنها و الگوی مشترک زندگی ناراحت و منزجر می شوند و این نیز طبعاً به پیدایش اصطکاک خواهد انجامید.

6. تعداد اعضای خانواده: در خانواده های متوسط یا دارای 3 یا 4 فرزند بیش از خانواده های بزرگ یا کوچک اصطکاک پیدا می شود در خانواده های بزرگ یا پر جمعیت والدین اصطکاک را تحمل نمی کنند در حالیکه در خانواده های کوچک بسیار سهل می گیرند و نوجوانان کمتر نیاز پیدا می کنند که سرکشی نشان دهند.

7. رفتار ناپخته: والدین غالباً فرزندان نوجوان خود را که در درس ها و کارهای مدرسه پیشرفت مطلوب ندارد یا به آن بی توجه است یا از مسئولیت های خود شانه خالی می کند یا ولخرجی می کند تنبیه می کنند و این نیز موجب نفرت و انزجار نوجوان از والدین و خانواده می شود.

8. بی اعتنایی به منسوبین: والدین از اینکه نوجوان خویشاوندان یا منسوبان را خوب تحویل نمی گیرند یا از آنها شدیداً انتقاد می کنند شدیداً ناراحت می شوند و این نیز به پیدایش اصطکاک و تعارض می انجامد. [[49]](#footnote-49)

عدم اطلاع و آشنایی با مسائل جنسی در نوجوانان خطرات زیادی دارد. باید به طریقی نوجوانان را قبل از بلوغ در جریان تغییرات جسمی و اتفاقات درونی قرار داد و همین طور بعد از بلوغ هم آن ها را هدایت و راهنمایی کرد. بهترین راهی که برای جلوگیری از انحرافات جنسی و عواقبی که برای نوجوان ممکن است پیش آید، آموزش جنسی و آگاهی دادن در خانواده و محیط های آموزشی است.

# بهترین سن برای آموزش جنسی نوجوانان

گفت‌وگو با دكتر میترا حكیم شوشتری، روان‌پزشك كودك و نوجوان
مسایل جنسی همواره یکی از موضوعاتی است که والدین در مورد اگاه کردن فرزند خود نسبت به ان واهمه دارند و نصور می کنند که اگاهی فرزندشان نسبت به مسایل جنسی انها را گمراه خواهد کرد.شاید تا حدودی این استدلال درست باشد اما نکته قابل توجه ان است که وسایل ارتباط جمعی مثل اینترنت و ماهواره کودکان و نوجوانان اطلاعات خود را از این منابع دریافت می کنند که ممکن است انها را گمراه کند. اما چگونه می توان در مورد مسایل جنس با کودکان صحبت کردوبهترین سن برای اموزش چه سنی است سوالاتی است که از دکتر میترا حکیم شوشتری روان پزشک کودک پرسیدیم…والدین چگونه می‌توانند در مورد مسایل جنسی به كودكانشان آموزش دهند؟ والدین باید آموزش‌های جنسی به فرزندان‌شان را از 4 سالگی شروع كنند. نواحی جنسی و حساس بدنش را به عنوان نواحی خصوصی آموزش دهند و به كودك گوشزد كنند كه فقط خودت حق داری به آنها دست بزنی و من موقع حمام كردن می‌توانم به نواحی خصوصی تو دست بزنم. همچنین والدین نباید اسم بد روی آلت تناسلی كودكان بگذارند چون باعث می‌شود احساس خوبی نسبت به آن پیدا نكنند.
 والدین باید با زبان دوستانه به‌گونه‌ای كه اعتماد كودك جلب شود از وی بخواهند اگر شخصی قصد تعرض به وی را داشت به آنها اطلاع دهد.بهترین سن برای اموزش مسایل جنسی چه سنی است؟به اعتقاد من والدین باید دراغاز سنین نوجوانی در مورد مسایل جنسی فرزند خود را اگاه کنند.البته این اموزش نباید به گونه ای باشدکه نوجوان احساس کند که مجاز به روابط جنسی است بلکه والدین باید فرزند خود را نسبت به مسایل جنسی صرفا اگاه کنند ودر مورد خطرات احتمالی که ممکن است انها را تهدید کند آگاه کنند.
 معمولا نوجوانان اطلاعات خود را از همسالانشان دریافت می کنند که بسیاری از انها صحیح نیست اما اگر والدین در این مورد فرزندشان را آگاه کنند کمتر به بیراهه کشیده می شوند.به طور مثال با لحن دوستانه از او در مورد اطلاعاتی که در مورد مسایل جنسی دارد سوال کنند.ایا می توان در این سن در مورد بیماری ایدز با دانش اموزان صحبت کرد؟اموزش مسایل جنسی و خطرات احتمالی که بچه ها را تهدید می کند باید در سنین مختلف توسط والدین وجود داشته باشد اما شکل ان اموزش تفاوت می کند.در مورد بیماری ایدز بهتر است در سنین دبیرستان هم والدین و هم معلمان به بچه ها اموزش دهند.
 نکته ای که بسیار مهم است اموزش مهارت نه گفتن به بچه هاست بنابر این رشد شخصیت کودک نوعی اموزش به بچه ها برای محافظت از خود در برابر خطرات احتمالی است.. . آزارهای جنسی یكی از دردناك‌ترین خطراتی است که کودکان با ان مواجه هستند. چگونه می توان کودکان رادر این مورد اگاه کرد؟ آزارجنسی كودكان دارای مفهوم گسترده‌ای است. حتی اگر پدر و مادر بدون در نظر گرفتن سن كودكشان، فیلم‌های مستهجن را به بچه‌ها نشان دهند به بهانه دادن آگاهی به آنها، نوعی آزارجنسی كودك است.چون به نوعی اطلاعات اضافه و نامربوطی به كودك داده می‌شود كه نباید در آن سن مطلع باشد. علاوه بر آن آزار جنسی كودك بیشتر از طریق نزدیكان صورت می‌گیرد به گونه‌ای كه فرد از قبل با كودك در تماس بوده و با كودك ارتباط برقرار كرده است و مدت‌ها با او ارتباط فیزیكی ملایم داشته و به مرحله‌ای رسیده كه به آزار جنسی منجر می‌شود. افرادی كه چنین رفتارهای ناشایستی را انجام می‌دهند اختلال پدوفیلیا دارند یعنی آدم‌هایی كه تمایلی به روابط جنسی طبیعی ندارند و با كودكان رابطه جنسی برقرار می‌كنند. همچنین كودكانی كه از نظر هوشی عقب‌تر از همسالان خود هستند بیشتر آزار جنسی می‌بینند.
 بچه‌های بیش‌فعال، آزار جسمی و جنسی زیادی می‌بینند ولی چون مستعد اختلال سلوك هستند معمولا به بزهكاری كشیده می‌شوند. كودكان كار و خیابانی نیز به دلیل آنكه روز و شبشان در خیابان می‌گذرد، در معرض آزار جنسی هستند و ممكن است به دلیل فقر خودفروشی كنند یا نوجوانانی كه سراغ مواد مخدر می‌روند اشتیاق‌شان برای رفتارهای غیراخلاقی زیاد می‌شود و ممكن است چنین اقداماتی را انجام دهند.والدین برای اینكه كودكان‌شان كمتر در معرض كودك‌آزاری قرار گیرد، چه اقداماتی را باید انجام دهند؟اول آنكه ارتباط خوب و سالمی با فرزندشان داشته باشند، به گونه‌ای كه كودك ارزش‌های اخلاقی را از والدین خود یاد بگیرد و همیشه والدینش را افرادی بداند كه به او احترام می‌گذارند و تكیه‌گاه او هستند. نكته مهم دیگر این است با محدودكردن و ایمن كردن بچه‌ها نمی‌توان به طور كامل از آنها محافظت كرد.چون كودكی كه مدام تحت‌كنترل و حمایت والدین است و هیچ ارتباطی با دیگران ندارد، منزوی و گوشه‌گیر می‌شود و نحوه برقراری ارتباط با دیگران را یاد نگرفته در نتیجه زمانی كه در اجتماع قرار می‌گیرد، در معرض هر نوع آسیبی است. بنابراین والدین باید به فرزندان خود آگاهی لازم را بدهند و او را از آسیب‌های اجتماعی آگاه كنند و در عین حال بر محل‌هایی كه فرزندانشان شركت دارند، نظارت كنند.

 همچنین توانایی «نه» گفتن را باید در بچه‌ها ایجاد كرد. اگر بچه‌ای ترسو باشد نمی‌تواند به خوبی از خودش محافظت كند. آموزش و پرورش هم تاثیر زیادی روی شخصیت بچه‌ها دارد. معلمان نباید طوری با بچه‌ها برخورد كنند كه تحقیر شوند. به عنوان نمونه معلم بگوید: «چقدر تو گیجی» یا اینكه «تو ضعیف‌تر از همكلاسی‌هایت هستی» چنین عباراتی یا مقایسه كردن بچه‌ها با یكدیگر روی شخصیت كودكان تاثیر می‌گذارد.[[50]](#footnote-50)

معمولا طرز تفکر نوجوان درباره مسائل جنسی بستگی به رفتار و واکنش های والدینش در دوران کودکی دارد. نوجوان در اوائل دوران نوجوانی به علت کنجکاوی می خواهد در مورد رشد جسمی بدن خود و اعضای تناسلی و مسائل جنسی اطلاعاتی کسب کند و حتی بفهمد که آیا وضعیت جسمی و جنسی اش طبیعی است یا خیر.  اگر اطلاعات لازم در این موارد را والدین در اختیار نوجوان قرار ندهند او مجبور می شود که در مورد مسائل جنسی اطلاعاتش را از همسالان و همکلاسان خود به دست آورد، و چه بسا که این اطلاعات صحیح نباشد. اگر پدر و مادر از همان دوران کودکی رابطه عمیق و دوستانه ای با فرزندان خود برقرار کنند می توانند در دوران نوجوانی به سادگی و راحتی با هم صحبت کنند، و اطلاعات صحیح و درستی نیز درباره مسائل جنسی به آن ها بدهند.

برای آموزش جنسی بهتر است که اموری به کودک آموخته شود که مورد علاقه و تمایل اوست نه آن چیزی که مورد علاقه بزرگسالان است. آموزش جنسی به هیچ وجه نباید به تاخیر افتد بلکه باید اطلاعات و آگاهی کودک و نوجوان همزمان با احتیاجات اجتماعی و رشد او پیش برود. به عبارتی شاید بهتر باشد اطلاعات جنسی زمانی به نوجوان یا کودک داده شود که او کنجکاو شده است و دوست دارد در این مورد اطلاعاتی کسب کند.

والدین باید به خواسته های نوجوان خود احترام بگذارند و دغدغه خاطر نوجوان را با برخورد صحیح و منطقی  کاهش دهند تا او بتواند خود را با شرایط جدید تطبیق دهد. نوجوان سعی دارد تا جایی که ممکن است اطلاعات لازم را به دست آورد، والدین نباید با شنیدن یا دیدن چیزهایی از فرزند خود نگران شوند و این عمل او را غیر اخلاقی تلقی کنند. این کشش و هیجانات و علاقه به امور و اطلاعات جنسی طبیعی است و تا مرحله ازدواج و تشکیل خانواده ادامه پیدا می کند.

بسیاری از والدین از صحبت کردن با فرزند خود درباره مسائل جنسی ناراحت می شوند ، و نمی دانند که چگونه این اطلاعات را در اختیار فرزند خود بگذارند.

نبودن کانون گرم خانوادگی و کمبود محبت، بی ثباتی و درگیری خانوادگی و بی کفایتی والدین برای راهنمایی فرزندان از عواملی هستند که باعث انحرافات جنسی در نوجوان می شوند

والدین با راحتی خیال باید موارد زیر را برای نوجوان خود به سادگی تمام توضیح دهند:

* قاعدگی در دخترها
* چگونگی انزال شبانه در پسرها
* استمناء و اثرات مخرب آن
* بیماری های مختلف مربوط به مسائل جنسی
* مسائل اخلاقی پیرامون مسائل جنسی
* انحراف جنسی
* نزدیکی جنسی
* ازدواج
* حاملگی و چگونگی بارداری و زایمان و....

 نبودن کانون گرم خانوادگی و کمبود محبت، بی ثباتی و درگیری خانوادگی و بی کفایتی والدین برای راهنمایی فرزندان از عواملی هستند که باعث انحرافات جنسی در نوجوان می شوند. همین طور وجود وسائل و کتاب ها و سی دی های تحریک کننده  باعث انحرافات جنسی در نوجوانان می شود.[[51]](#footnote-51)

#  راههای تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس نوجوانان در خانواده

1. به رفتارهای مثبت نوجوان خود پاداش دهید.
2. نوجوان را به داشتن مسئولیت و مسئولیت پذیری تشویق کنید. زمانیکه وی در برابر وظایف و کارهایش مسئولانه رفتار می کند او را تحسین کنید و در مقابل بی توجهی ها و اهمال کاریها، او را از پیامدهای رفتارش مطلع کنید.
3. مهارتها و توانمندی های نوجوان خود را افزایش داده (البته با فراهم آوردن شرایط آموزش مناسب) و از او بخواهید که در موقعیت های مختلف این توانمندیها را در معرض نمایش قرار دهد. به طور کلی تاکید بیشتر بر نقاط مثبت و توانمندی های او بکنید تا از این طریق عزت نفس فرزندتان افزایش یابد.
4. در فرآیند هویت یابی، نوجوان خود را همراهی کنید.

 هویت نوجوان، در نتیجه ی برداشت وی از خود و خصوصیاتی که داراست و همچنین از طریق ارزشهایی که از اطرافیان بدست می آورد و در اصطلاح به آن همانند سازی گفته می شود، کسب می گردد. از آنجایی که برداشت نوجوان از خویش، حاصل تصویر ذهنی است که وی از خود ساخته و این تصویر ذهنی تحت تاثیر خودگویی های (مثبت یا منفی) او و قضاوتی است که نوجوان از خود دارد، توصیه می گرد که والدین به نوجوانان کمک کنند تا تصویری مثبت و منطقی از خود، در ذهن بپروراند.

  در دوره ی نوجوانی در اثر تغییر و تحولات جنبه های مختلف، عموماً نوجوانان به سمت اظهارات و خودگوی های منفی از خود می پردازند. کمک والدین به نوجوان برای ترمیم این ساختارها و قضاوتهای شناختی از خود و بررسی دقیق توانایی ها و ویژگیهای مثبت، در پرورش عزت نفس آنها تأثیر مطلوبی دارد.

1. از انتقادهای تند و خشن، نسبت به فرزند نوجوان خود بپرهیزید.

 انتقاد کردن از نوجوان و گوشزد کردن رفتارهای منفی، در سطح مطلوب، اقدامی مناسب است چرا که باعث کاهش رفتارهای نامطلوب و افزایش نرخ رفتارهای مطلوب می گردد. به آنها آموزش دهید که اشتباهات خود را شناخته و از آنها عبرت بگیرد.

 همیشه انتقاد سودمند موثرتر و سازنده تر از انتقادات تند و تیز است، زیرا این نحوه رفتار مسئولیت پذیری نوجوانان را افزایش داده و باعث درس گرفتن آنها از اشتباهاتشان می گردد. زمانیکه نوجوانتان دچار اشتباه می گردد، به او کمک کنید تا مشکل را شناسایی کرده و سپس با کمک هم برای حل این مشکل از روش «بارش مغزی» استفاده کنید.

 «بارش مغزی» نوعی روش حل مساله است که در آن انواع راه حلها در نظر گرفته شده و سپس بهترین راه حل انتخاب می گردد. این روش به فرزند شما کمک خواهد کرد تا تغییرات مثبت و اساسی در زندگی خود ایجاد کند.

1. به نوجوان خود اجازه تصمیم گیری مستقلانه بدهید.

 به نوجوان خود اعتماد داشته باشید و بعد از ارائه اطلاعات و آگاهی های لازم، به او این فرصت را بدهید که در امور مختلف تصمیم گیری کند. سپس در برابر تصمیمات مثبت او را تشویق کرده و در ازای تصیمات نادرست او را تنبیه نکنید بلکه اجازه دهید با مشکلات مواجه شده و خودش مشکلاتش را حل نماید. نکته مهم این است که برای آنها تصمیم نگیرید و تنها در این راه، آنان را یاری کنید و اگر اقدام اشتباهی انجام دادند از نوجوان حمایت کنید اما اجازه دهید از اشتباهی که خودش باعث بروز آن شده، درس بگیرد. مهارت یافتن در فرایند تصمیم گیری، از عوامل موثر در تقویت عزت نفس نوجوانان است.

زمانیکه نوجوانتان دچار اشتباه می گردد، به او کمک کنید تا مشکل را شناسایی کرده و سپس با کمک هم برای حل این مشکل از روش «بارش مغزی» استفاده کنید. «بارش مغزی» نوعی روش حل مساله است که در آن انواع راه حلها در نظر گرفته شده و سپس بهترین راه حل انتخاب می گردد. این روش به فرزند شما کمک خواهد کرد تا تغییرات مثبت و اساسی در زندگی خود ایجاد کند.

1. به نوجوان خود هدف گذاری صحیح را بیاموزید.

 علاوه بر اینکه به نوجوان خود می آموزید چگونه اهداف منطقی و واقع بینانه و در حد توان خود تعیین کند، او را در رسیدن به این اهداف حمایت و راهنمایی کنید. برای این منظور با نوجوانتان مشورت کنید و ببینید اهداف مورد علاقه او چه هستند؟ از طرف دیگر تواناییها و استعدادهای او را مورد ارزیابی و بررسی قرار دهید و سپس با همکاری هم ببیند آیا بین این اهداف و علایق و استعدادها هماهنگی و تناسب لازم وجود دارد و یا خیر؟ از این طریق نوجوان شما می تواند بین ممکن و غیر ممکن تمایز قائل شده و دیدگاهی واقع بینانه تر نسبت به شرایط خود پیدا کند. این گام، تاثیر بسیار مثبت و موثری در ترفیع سطح عزت نفس نوجوانان دارد.[[52]](#footnote-52)

حالتی هیجانی به همراه برانگیختگی شدید در مقابل عوامل محیطی نامناسب را خشم می گویند ، خشم در همه ی افراد به خصوص در نوجوانان بروز می دهد. عواملی مانند بلوغ نیز در تشدید این حس بی تاثیر نیست. در این مطلب عوامل و همچنین راههای جلوگیری از این موضوع را برای شما شرح می دهیم.

# ویژگی های دوران نوجوانی

۱ . ویژگی های جسمانی: ناهماهنگی در حرکات، سن ناشی گری، احساس درد عضلانی و خستگی، آغاز بلوغ جنسی

۲ . ویژگی های شناختی: رشد تفکر، مفهوم خود و رشد هویت، استقلال طلبی و مسئولیت پذیری

۳ . ویژگی های عاطفی: ناپایداری هیجان ها، ناشیگری در ابراز عواطف، ترس، اضطراب و کم رویی، تخیل

۴ . ویژگی های اجتماعی: نیاز به کسب موقعیت اجتماعی، نقش گروه همسالان در رفتار نوجوانان، تشخص طلبی و نیاز به استقلال.

# علایم و نشانه های ظهور خشم

1. احساس درونی: گرم شدن، عرق کردن، لرزش، گرفتگی عضلات،…
2. رفتارها: بیقراری، راه رفتن، بلند کردن صدا، ….
3. افکار خشم آلود: باور خاص درباره دیگران، در دل خود صحبت کردن، فکر با خود، خیال پردازی
4. احساسات قبل از خشم: حسادت، گناه، بی عدالتی، طرد شدن.[[53]](#footnote-53)

# راههای برخورد با نوجوان پرخاشگر

از آنجایی که خشم اغلب دیگر هیجان ها مثل فرسودگی، شرم ، غمگینی ، ترس یا آسیب پذیری را می پوشاند ، می تواند برای بسیاری از نوجوانان چالش زا باشد. زمانی که فرزند شما نمی تواند با این احساسات مقابله کند ، ممکن است فریاد بزند یا در اتاق را محکم بکوبد.
چالشی که والدین با آن روبرو هستند کمک به نوجوانان برای مقابله با هیجانات و برخورد با خشم با یک روش سازنده است:

1 . قوانین و پیامدها را مشخص کنید:
زمانی که شما و فرزندتان آرام هستید برای او توضیح دهید که هیچ اشکالی ندارد که او احساس خشم داشته باشد و احساسات امری طبیعی هستند. اما روش هایی که او برای ابراز خشم خود به کار می برد غیر قابل پذیرش هستند. اگر او فریاد بزند با پیامدهایی روبرو خواهد شد (مثلا محروم شدن از رفتن به مهمانی) . افراد در دوره نوجوانی بیش از هر زمان دیگری به قانون نیاز دارند.

2.کشف کنید چه چیزی در زیر خشم نهفته است:
آیا فرزند شما غمگین یا افسرده است؟
آیا او نسبت به همسالانش احساس بی کفایتی یا حقارت می کند؟
آیا نیاز به کسی دارد که بدون قضاوت کردن به حرف هایش گوش دهد؟
آیا از موضوعی نگران است؟

3. از نشانه های هشدار دهنده خشم آگاه شوید:
آیا فرزندتان قبل از عصبانیت سردرد دارد؟
آیا در مدرسه کلاس خاصی دارد که همیشه او را عصبانی می کند؟
اگر نوجوان شما بتواند نشانه های هشدار دهنده ای که او را به جوش می آورد شناسایی کند، خواهد توانست قبل از آنکه خارج از کنترل شود خشمش را کنترل کند.

4. به نوجوان خود کمک کنید راه های سالمی برای آزاد کردن خشم خود پیدا کند:
ورزش، بازی های گروهی و یا راه های ساده ای مثل پانچ گردن یا پاره کردن کاغذهای باطله می تواند به آزاد شدن تنش و خشم کمک کند بسیاری از نوجوانان از هنر یا نویسندگی برای ابراز خلاقانه خشم خود استفاده می کنند.

5. به نوجوان خود زمان و فضایی دهید تا خود را بازیابد:
زمانی که نوجوان عصبانی است به او اجازه دهید زمانی را در اتاق خودش یا فضایی دیگر به خلوت بگذراند تا آرام بگیرد. تا زمانی که عصبانی است، هرگز به دنبال او نروید و از او نخواهید که عذرخواهی کند یا توضیح بدهد.

6. خشم خود را مدیریت کنید:
اگر شما خلق و روحیه مثبت خود را از دست دهید، نخواهید توانست به فرزند خود کمک کنید. اگر چه سخت است اما شما باید بدون تاثیر پذیری از عصبانیت فرزندتان ، آرام بمانید. برای این کار می توانید یک لیست تهیه کنید و کارهای آرام بخشی را درآن یادداشت کنید که به شما کمک می کند موقع عصبانیت فرزندتان خود را آ رام کنید ( مثلا نوشیدن یک لیوان آب ، ارسال یک پیام کوتاه به یک دوست، تغییر دادن کانال تلویزیون، رفتن به یک اتاق دیگر و ...). به یاد داشته باشید اگر شما یا دیگر اعضای خانواده فریاد بزنند یا چیزی را پرتاب کنند ، توجوان به طور طبیعی فرض خواهد کرد که این روش ها روش های مناسبی برای ابراز خشم هستند.[[54]](#footnote-54)

7. در برخورد با کودکان و نوجوانان ملایم و منطقی باشید.
8. اجازه ابراز وجود را به نوجوان خویش بدهید و به نظرات آنها احترام بگذارید.
9. از مقایسه کردن فرزندان با هم یا با دیگران جدا بپرهیزید.
10. هیچ گاه نظریات خویش را به کودکان و نوجوانان تحمیل نکنید. (تا حد امکان نظریه خود را ساده و عینی- قابل لمس و درک- برای دانش آموز توضیح دهید).
11. همواره سعی کنید توان مندی های کودکان و نوجوانان را مدنظر قرار دهید، نه ضعف ها و ناتوانایی های آنها را.

12. تجارب موفقیت آمیز کودک و نوجوان را افزایش دهید.
13. فرزند خود را محکم، مستدل و منضبط بارآورید (سعی کنید عصبانیت، شما را از حالت اعتدال خارج نکند.)
14. همیشه در برخورد با نوجوان حالت پذیرندگی، و نه طردکنندگی، داشته باشید.

15. سعی کنید بیش از حد آنها را به خود وابسته نکنید.
16. کودک یا نوجوان خود را با الگوهای رفتاری مطلوب آشنا کنید.
17. فرزندتان را هیچ گاه با موضوعات خراقی (دیو، لولو، غول و...) نترسانید.
18. تحمل کودک یا نوجوان را برای مواجه شدن با ناکامی های احتمالی افزایش دهید.
19. با فرزندان خود مثل یک دوست صمیمی برخورد کنید.
20. توقعات آنها را در حد معقول و درست برآورده سازید.
21. در پرورش استعدادهای بالقوه ی فرزندان جدیت به خرج دهید.
22. هیچ گاه فرزندان را با القاب نامناسب صدا نزنید و از تمسخر آنها جدا بپرهیزید.
23. توجه داشته باشید که مشاجرات لفظی در خانه (میان پدر و مادر) در روحیه یا رفتار کودک یا نوجوان منعکس می شود.
24. محبت شما نسبت به فرزندتان به صورت تظاهرات سطحی ابراز نشود. خالص ترین و سالم ترین محبت در تلاشی که به طور روزمره برای اعطای اعتماد به نفس و استقلال به فرزندتان به عمل می آورید، جلوه گر می شود.
25. به سرگرمی ها و تفریحات مناسب در زندگی فرزندان اهمیت دهید و نسبت به آن بی تفاوت نباشید.
۲6. در محبت کردن به فرزندان راه افراط یا تفریط (زیاد یا کم) را در پیش نگیرید، محبت متوسط توام با صمیمیت، اثر فراوانتری دارد.[[55]](#footnote-55)

# افسردگی در نوجوان

افسردگی، نوعی اختلال خلق یا اختلال عاطفی در افراد است. کودک و نوجوان نیز ممکن است، به سبب شدت فشار روحی ناشی از مرگ یکی از اطرافیان (به خصوص والدین)، رفتار عجیب و غیر طبیعی خانواده، خشونت، ناامنی و عدم ثبات خانواده به علت اعتیاد پدر یا مادر، و یا به علت اختلافات خانوادگی و ... به این بیماری مبتلا شود. بعضی از علایم این بیماری عبارت اند از: روحیۀ غمگین و غیر شاد، عدم احساس لذت و رضایت از فعالیت های روزانه، اختلالات خواب، تغییر اشتها، قصد یا اقدام به خودکشی، خود را ملامت کردن، تغییر رفتار کودک و نوجوان، میل به تنهایی و عدم تعامل با همسالان، احساس ناامیدی، جامعه ستیزی و پرخاشگری و ...
البته این بیماری راه های درمان زیادی هم دارد که بعضی از آنها عبارت اند از: والدین درمانی، مشاوره درمانی، خانواده درمانی، روان درمانی، درمان های جسمی، ورزش درمانی و...

1-1- علایم و نشانه های افسردگی در کودکان و نوجوانان

1. روحیۀ غمگین و غیر شاد: کودک و نوجوان افسرده، گه گاهی به مدت چند هفته دچار غم و بدبختی می شود. در این دوره ممکن است در ساعات مختلف روز یا روزهای مختلف، تغییراتی جزئی در روحیه او دیده شود، ولی به طور کلی با وجود عوض شدن موقعیت و شرایط محیطی، حالت غمزدگی و بدبختی او همچنان باقی می ماند. گاهی تشخیص این غمزدگی دائمی، آسان نیست. خود دختر یا پسر گاهی نمی خواهد به تغییر روحیه و احساس ناراحتی خود اعتراف کنند و آن را مخفی نگه می دارند. ممکن است اشکالات رفتاری دیگری در کودک یا نوجوان افسرده وجود داشته باشد که روحیۀ غمزده را از دید ما مخفی کند؛ مانند سخت کنار آمدن با هر چیز و هر کس، نافرمان بودن و حتی اخلال گری. باید گفت که هر کودک یا نوجوان مشکل ساز و یا اخلال گر افسرده نیست، اما تعداد قابل توجهی از آنان دچار افسردگی هستند. گاهی افسردگی با نگرانی همراه است و به صورت دردهای مختلف و به خصوص درد معده و سر درد که از نظر پزشکی قابل توجیه نیستند، بروز می کند و در این حالت ممکن است والدین شدیدا نگران شوند و تمام توجه آنان به پیدا کردن علت جسمی معطوف شود و وجود غمگینی مداوم کودک را از نظر دور بدارند.
2. عدم احساس لذت و رضایت از فعالیت های روزانه: عده زیادی از کودکان و نوجوانان، گاه گاهی اظهار بی حوصلگی می کنند. این نوع بی حوصلگی، معمولا علامت افسردگی نیست.  زمانی بی حوصلگی نشان دهنده افسردگی است که تفریحات و کارهایی که قبلا کودک با لذت انجام می داده در دسترس او باشد، ولی رغبتی به انجام دادن آنها نداشته باشد، مثلا دوستانش با او تماس بگیرند، ولی او حوصله دیدار آنها را نداشته باشد، یا در سابق در مدرسه به ورزش خیلی علاقه مند بوده، ولی اکنون علاقه ای به آنها نشان نمی دهد . هر گاه چنین تغییر رفتاری به مدت چند هفته ادامه یابد، علامت واضح افسردگی است.
3. اختلالات خواب: اختلالات خواب به چند صورت ممکن است تظاهر کند، کودک یا نوجوان حوصله رفتن به رختخواب را نداشته باشد و این عمل برایش دشوار باشد، شب ها بیدار شود و دوباره خوابش نبرد، صبح ها خیلی زودتر از معمول بیدار شود، به ندرت ممکن است خواب های ناراحت کننده و تکراری ببیند و یا در خواب راه برود و یا صحبت کند.
4. تغییر اشتها: بعضی از کودکان افسرده در انتخاب غذا خیلی سختگیر می شوند و به خوردن تمایلی نشان نمی دهند .عده ای دیگر جهت یافتن آرامش به غذا خوردن پناه می برند و خیلی بیشتر از حد سلامتی غذا می خورند . در هر صورت هر گاه عادت غذا خوردن آنان به مدت طولانی تغییر کند، می تواند علامت افسردگی باشد .رژیم گرفتن، به خصوص در بین دختران خیلی معمول است. این علامت افسردگی نیست. دختری که از خوردن غذا لذت نمی برد و با اکراه غذا می خورد، علامت افسردگی نشان می دهد.
5. قصد یا اقدام به خودکشی: بدون شک این علامت، نگران کننده ترین علامت افسردگی است. باید دانست تمامی نوجوانانی که به فکر خودکشی افتاده اند، دچار افسردگی نیستند. افکار گذرا و کوتاه مدت، در باره این که زندگی ارزش زیستن ندارد، در بین نوجوانان خیلی شایع است. کودکی که در برابر والدینش که او را از تماشای یک برنامه تلویزیونی منع کرده اند، پایش را بر زمین می کوبد و می گوید: "خیلی خوب خودم را خواهم کشت". ممکن است فقط صحنه ای را که در برنامه تلویزیونی دیده است، تقلید کند، به خصوص اگر این کودک نیم ساعت بعد با کمال نشاط با دوستش در حیاط مشغول بازی شود . بعضی از نوجوانان که قصد خودکشی و یا حتی اقدام به آن می کنند، ممکن است اصلا افسرده نباشند .  آنان ممکن است عصبانی یا پیرو امیال آنی باشند و یا کمال طلبانی باشند که از وقوع شکستی که برایشان غیر قابل تحمل است، دست به خود کشی می زنند . البته شکی نیست که افسردگی جزو علل مهم خود کشی است و هر علامتی که قصد خود کشی جوانان را نشان دهد، باید خیلی مهم تلقی شود . عده ای از کودکان و نوجوانان، به خصوص پسران، دائما در رویای شخصیت هایی هستند که در داستان ها خوانده اند یا در فیلم ها دیده اند، و در بازی های خود از این داستان ها استفاده می کنند .برای اطمینان از این که بازی چنین کودکی، علامتی از افسردگی نیست، باید سایر علائم افسردگی را در نظر بگیریم. در صورت عدم وجود سایر علائم، افسردگی در این کودک وجود ندارد.
6. خود را ملامت کردن :گاهی کودکان و نوجوانان مبتلا به افسردگی، بار مسئولیت مشکلات خانواده، دوستان را بر دوش خود می کشند . آنان کمال طلب هستند و هدف خود را در سطح خیلی بالایی قرار می دهند . آنان در دعوا و جدایی پدر و مادر و یا ناخوشی خواهر و برادر ، خود را مقصر می دانند و اطمینان خاطر دادن اطرافیان مبنی بر این که آنان تقصیری در این پیشامدها ندارند، موثر واقع نمی شوند. خود ملامت کردن، علامت شایع افسردگی نیست. ولی گاهی از خلال صحبت نوجوانان و کودکان در باره مسائلی که باعث فشار روحی و استرس آنان شده، حالت خود ملامت کردن آشکار می شود. در بچه های کوچک تر ضمن بازی یا نقاشی می توانیم پی ببریم که راجع به زندگی خود، احساس بدی دارند و خود را مستحق مجازات گناهی می دانند که اصلا مرتکب نشده اند . علامت شایع تر، عدم احترام به خود است . مبتلایان خود را به شدت پست می دانند و ارزشی برای خود قائل نیستند . عدم احترام به خود، و افسردگی با وجود این که یکی نیستند، خیلی با هم تفاوت دارند و به ندرت ممکن است یکی بدون دیگری وجود داشته باشد.
7. تغییر رفتار کودک و نوجوان: کودکی که از اول گوشه گیر بوده و علاقه نداشته که دائم با دوستانش باشد و ترجیح می دهد فقط گاه گاهی آنان را ببیند، یا بچه ای که بسیار اجتماعی بوده، ولی رفته رفته گوشه گیر شده و از دیدار دوستانش احتراز می کند، تفاوت دارد و در مورد دومی باید دقت کرد که چه تغییرات دیگری در روش زندگی روزانه او دیده می شود . کودکی که بقیه فعالیت های روزانه خود را به غیر از عدم علاقه به دیدار دوستانش، تکالیف مدرسه خود را نیز انجام نمی دهد، لاغر شده و دیگر در فعالیت های مدرسه شرکت نمی کند. آیا افسردگی او واکنشی طبیعی نسبت به فقدان عزیزی است که به تازگی از دست رفته است ؟ مثلا اگر پدر، خانه را ترک کرده یا کودک به علت سفر، از دوست خود جدا شده است، بروز واکنش های فوق به مدت چند هفته کاملا طبیعی است، ولی هرگاه این حالت افسردگی به طور دائم و برای مدتی طولانی تر ادامه یافت، مستلزم توجه و دقت بیشتری است . همیشه تشخیص بین افسردگی و پریشان حالی، قابل درک و آسان نیست، ولی این تشخیص اهمیتی ندارد و هرگاه افسردگی یا پریشان حالی، به هر صورت که آن را بنامیم، بیشتر از چند هفته ادامه یافت، دلیلی برای نگرانی وجود دارد و باید اقداماتی را انجام دهیم.
8. کودکان افسرده نسبت به کودکان غیر افسرده زمان بیشتری را به تنهایی می گذرانند و مدت زمان کمتری با همسالان تعامل دارند . جالب این که کودکان افسرده به هنگام تعامل با همسالان خود، نسبت به کودکان غیر افسرده، پرخاشگرتر و منفی ترند . بدین معنا که انزوای اجتماعی کودکان افسرده ممکن است ناشی از طرد همسالان و گوشه گیری اجتماعی باشد .[[56]](#footnote-56)

1-2- راه های درمان افسردگی

 1. والدین درمانی : والدین درمانی بهترین راه برای خارج کردن کودک از شرایط استرس زا است. روابط بین فردی سالم در خانواده می تواند در تشخیص بموقع علائم افسردگی در نوجوانان مفید باشد. والدینی که نمی توانند در این دوره حساس با نوجوانان خود ارتباط برقرار کنند، فرزندان خود را که از بیان ترس ها و نگرانی های خود هراس دارند، گریزان می کنند. این کار باعث می شود آنها به جوانانی افسرده تبدیل شوند. همچنین فشار والدین برای سرآمد و بهترین بودن در دروس و در مقابل بی اعتنایی کامل نسبت به دیگر فعالیت های فوق برنامه مورد علاقه نوجوان می تواند موجب این بیماری شده یا بر آن بیفزاید.
در مقابل، آن دسته از والدین که با هوشیاری برای نوجوانانشان وقت و انرژی می گذارند و در صورت لزوم مبالغی را هزینه می کنند می توانند به نوجوان خود کمک کنند تا آینده خود را بسازد و بسرعت بر نگرانی های دوره نوجوانی غلبه کند. حمایت از نوجوانان در طول این سفر گذار از کودکی به جوانی بسیار آسان تر است تا این که بعدها برای بازگرداندن سلامت روانی او به دردسر بیفتند.
بر این اساس باید به فرزندان خود کمک کنیم تا غرور خود را بازسازی کنند. موفقیت های آنان در عرصه های مختلف را که ممکن است یک هنر، ورزش یا مطالعات درسی و غیره باشد، تشویق کنیم. از پیشداوری و پیش بینی بی موقع خودداری کنیم. اجازه دهیم نوجوان گام های طبیعی خود را در مسیر رشد بردارد و او را با انتظارات خود یا ایجاد دیگر مسئولیت های خانوادگی به زحمت نیندازیم.
به گفت وگو با آنان اهمیت داده و با آنها در مورد موضوعاتی نظیر انتخاب یک برنامه روزمره، دوست یابی، مسائلی نظیر سیگار کشیدن، مواد مخدر و مسائل جنسی تا حدی که امکان دارد و می تواند برای آنها مفید باشد، صحبت کنیم.
از این راه تا حد زیادی می توان به مشکلات روحی و روانی کودک پی برد تا بتوانیم رفتار مناسبی در مقابل آنها داشته باشیم. اگر او را دچار افسردگی یافتیم باید ببینیم چه چیزهایی می تواند باعث افسردگی شده باشد. شاید لازم است بعضی از رفتار خود را صحیح کنیم. بیشتر عواملی که باعث ایجاد افسردگی در نوجوانان می شوند، قبل از این که نیازی به یک روان درمان و روان شناس باشد، در خانه قابل برطرف شدن هستند.
2. مشاوره درمانی: مربی یا فرد دلسوز و آگاهی که نوجوان بتواند براحتی با او درد دل کند، مورد مناسبی است برای این که او احساسات سرکوب شده خود را تخلیه کند[[57]](#footnote-57).
3. خانواده درمانی: متخصص خانواده درمانی نه تنها نوجوان افسرده ، بلکه تمام خانواده را زیر نظر می گیرد. همان طور که قبلاً گفتیم ، توجه به خانواده به این دلیل نیست که « علت » گرفتاری نوجوان، خانواده اوست، بلکه به این دلیل است که در حقیقت خانواده محیطی گروهی است و هیچ فردی از دیگر افراد جدا نیست. کودکان افسرده اغلب به خانواده هایی تعلق دارند که میزان بالایی از مصیبت در آن ها وجود دارد و معمولا در برقراری روابط اجتماعی مشکلاتی دارند . هر دوی این ویژگی ها می توانند موجب افزایش میزان رویدادهای حاد زندگی شوند.[[58]](#footnote-58)
دید متخصص خانواده درمانی این است که کودکی که مشکل دارد، در حقیقت مشکلات خانواده را عرضه می دارد. متخصص خانواده درمانی با درک روابط بین افراد خانواده و واکنش های آنها نسبت به یکدیگر و تصحیح و تغییر این روابط، سعی در حل مشکل آنان می کند.[[59]](#footnote-59)
4. روان درمانی: روان درمانی، شیوه ای درمانی است که به وسیله روان پزشکان و روان شناسان جهت کمک به مشکلات مختلف روان شناختی در افراد، مورد استفاده قرار می گیرد . این شیوه مستلزم آن است که فرد، در مورد مشکلاتی که با آنها مواجه است، به شکل رو در رو با درمانگر (روان درمانی فردی) یا در یک گروه کوچک با یک یا دو روان درمانگر  روان درمانی گروهی) صحبت می کنند.[[60]](#footnote-60)
5. درمان های جسمی :درمان های جسمی در افسردگی کودکان و نوجوانان، نسبت به درمان هایی که تا کنون ذکر شد، اهمیت کمتری دارند، ولی گاهی این نوع درمان موثر است و در مواردی نادر ، مهم ترین وسیله درمان است .هر گاه گرفتاری کودک یا نوجوان شدید باشد و به درمان های گفت و گویی روان شناسی جواب ندهد، احتمالا تجویز دارو توسط پزشک (که در این مرحله اغلب روان پزشک کودک یا نوجوان است)، در نظر گرفته می شود.
6. ورزش درمانی: اگر کودکان یا نوجوانان، مرتبا ورزش کنند و وضعیت جسمی خود را در حالت طبیعی و خوب نگه دارند، نسبت به زمانی که از نظر جسمی وضعیت خوبی نداشته اند، کمتر مضطرب و افسرده خواهند بود . روان شناسان دو گروه افراد را با هم مقایسه کرده اند : گروه اول ورزش های سخت و گروه دوم ورزش های سبک انجام می دادند . اضطراب افراد گروه اول آشکار از اضطراب افراد گروه دوم کمتر بود . ورزش آثار منفی استرس را به شیوه های مختلفی کاهش می دهد . در درجه اول هورمون های وارد شده در جریان خون به هنگام استرس را مصرف و خطر آنها را در اثر گذاشتن بر دستگاه ایمنی بدن کاهش می دهند . در درجه دوم تنش متراکم در ماهیچه ها را آزاد می سازد . و بالاخره نیرو و قدرت بدنی را افزایش داده، مقاومت دستگاه قلبی عروقی را زیادتر می کند . آمادگی جسمی مطلوب و فعالیت های بدنی، بهترین وسیله برای مقابله و پیشگیری از بروز افسردگی و دیگر اختلالات روانی است . ورزش در فضای باز، بر افسردگی تاثیر قابل ملاحظه ای دارد.

7- خلق افسرده

8-  کاهش قابل توجه در علاقه نسبت به کلیه ی فعالیت ها، حتی فعالیت های خوشایند

10-  افزایش یا کاهش در اشتها نسبت به غذا با توجه به وزن بدن

11-  بی خوابی یا پرخوابی

12-  آشفتگی و کندی روانی ـ  حرکتی

13-  احساس کاهش انرژی حیاتی، احساس خستگی، کوفتگی و بی رمقی

14-  احساس گناه و احساس بی ارزش بودن همراه با احساس بی کفایتی

15-  کاهش توانایی در فکر کردن و ضعف در تمرکز ذهنی بر موضوع خاص

16-  تشدید افکار مربوط به مرگ و خودکشی

نتیجه:

 از آنجایی که خانواده کانون اصلی پرورش فرزندان است و از همه بیشتر درگیر هدایت و تربیت صحیح آنها می باشند پس بیشتر از همه هم با مسائلی از قبلی خشم، مسائل جنسی، عزت نفس و ... نوجوانان سروکار دارند. به همین خاطر والدین می باید با اتخاذ شیوه های رفتاری درست و سنجیده موضوعات مطرح شده را مدیریت کرده و نوجوانان را در مسیر رشدشان هدایت و تربیت کنند.

**فصل دوم**

# شیوه های برخورد مربیان با نوجوان

# مقدمه

مدرسه پس از خانه، دومین محل فعالیت و رشد و تربیت نوجوان است که معمولاً ارزش مندترین لحظات و شاداب ترین ساعات یک نوجوان در آن سپری می شود.

مدرسه، شکل دهنده و سازنده فردای نسل جدید ما است و همان طور که خواندن و نوشتن و حساب و هندسه و تاریخ و جغرافی و فیزیک و شیمی و مهارت های لازم را آموزش می دهد، آداب زندگی و نیازهای معنوی ـ اجتماعی زندگی فردا را نیز به نوجوان می آموزد. در حقیقت، شکل و نوع جامعه فردای نوجوانان ما ابتدا در خانه و آن گاه در مدرسه ترسیم می شود.

# شیوه های برخورد مربیان با نوجوان

تمام حرکات و رفتار و میزان قدرت افراد در کنترل احساسات و غرایز و هم گامی و همراهی با هم نوعان و برخورداری از یک زندگی با نشاط و شرافت مندانه و یا خدای ناکرده رفتارهای ضد اجتماعی و قانون شکنی ها و بی بندوباری ها، همه در گرو آموزش و تربیت و قالبی است که خانه و مدرسه برای نوجوانان ما ترسیم می کنند.[[61]](#footnote-61)

يكي ازآشكارترين نمونه هاي رفتارهای ناهنجار در روابط اجتماعي نوجوان در بیرون از خانواده و در مدرسه عضويت آنان در گروههای ضد اجتماعي مانند: گروههای مصرف کننده ی مواد، گروه هاي ارتجاعي، باندهاي دزدي و خراب كاري و منحرفين جنسي مي باشند كه مقدمات آن در اوايل نوجواني و دوره فاصله گرفتن از خانواده فراهم مي آيد و بقيه سال هاي نوجواني را ادامه مي يابد. اين گروهها در شهر هاي بزرگ و در ميان گروه هاي اجتماعي، فرهنگي محروم جامعه بيشتر ديده مي شود. ويژگي اصلي اين گروهها همانند سازي بي قيد و شرط آنان با گروه خود به فراموشي سپردن الگوها و مناسبات اجتماعي مي باشد در اين گروه ها گروهها خلاف كار حكم خانواده را براي نوجوان دارد، نوجواني را كه احساس تنهايي مي كند بايد كمك كنيم تا بر حسب نوع علايقي كه دارند با يك گروه سالم از همسالان مدرسه ارتباط برقرار كند، فعاليت هاي سالم اين گروه باعث كاهش تهديدهايي مي شود كه فرد تنها احساس مي كند.

از این لحاظ که نوجوان بسیاری از زمان خود را در مدرسه می گذراند بنابراین شناختِ مربیان و مدارس از نیاز هایِ نوجوانان بسیار دارای اهمیت است. در این باره می توان به نکاتی که مربیان دربارۀ نوجوان توجه کنند اشاره داشت:

1- نوجوان را باید تشویق نمود تا مهارت خود را در ورزشهای جدید مورد آزمایش قرار دهد.

2- برای اطمینان از اینکه نوجوان از بازیهای دارای فشار زیاد بیش از حد خسته نشود لازم است مراقبت هایی صورت گیرد.

3- نوجوان باید ازاد باشد تا فعالیتهای اجتماعی خود را در جهت رشد و تعالی سازمان دهد.

4- نیاز به داشتن هدفی مبتنی بر موازین عالی اخلاقی مانند مذهب و پیشاهنگی دارد.

5- ایجاد حس اطمینان و راهنمایی او باعث بوجود آمدن دید مثبت در او نسبت به وظایف و نقش وی می شود.

6- باید نسبت به رشد تواناییها و استعدادات نوجوان توجه دقیق مبدول داشت.

7- نوجوان باید از مشاوره و راهنمایی فرد یا افراد بصیر در زمینه تحصیلات و شغل آینده خود بهره مند باشد.

8- نوجوان در این سنین احتیاج به تشویق جدی جهت رشد فکری و ذوق هنری خویش دارد.

9- لازم است نوجوان در انتخاب فعالیت های اوقات فراغت خود آزاد باشد و آنطور که خود می خواهد از این اوقات استفاده نماید.

10- نوجوان را باید ترغیب و تشویق نمود که مسئولیت حفظ تندرستی خود را عهده دار شود.

11- در مورد رشد آگاهی نسبت به مسائل و مشکلات اجتماعی و جامعه نوجوان نیازمند هدف و تشویق می باشد.

12- بعد از مدرسه و در ایام تعطیلات مجتمع های ورزشی و مراکز نوجونان باعث ایجاد علاقه در آنها شده و از بزه کاری جلوگیری می کند.

13- در خلال ایام بیکاری بلند مدت جهت بررسی امور اعمال خود ،خواستار صبر و شکیبایی است. [[62]](#footnote-62)

14- نظافت ظاهری:این نظافت همان است که به طور مستمر و همه روزه و یا هفتگی به آن توجه می شود; از قبیل: پوشیدن جامه های نظیف، شست وشوی دست و صورت، حمام رفتن، ناخن گرفتن، خوش بو کردن بدن و لباس به منظور رفاه حال دوستان و هم کلاسی ه، کوتاه کرده موی سر و غیر آن، که برای شاداب کردن محیط انجام می شود.

15- نظافت باطنی:این نظافت به روح و روان انسان مربوط است که از طریق نام و یاد خدا به هنگام حضور در کلاس درس و با وضو بودن حاصل می شود. چه زیبا و با شکوه است آن زمان که معلم و شاگردان قبل از حضور در مدرسه و کلاس وضو می گیرند و به قصد قربت در کلاس درس حضور می یابند و معلم با نام خد، یاد خدا و برای خدا درسش را آغاز می کند. مسلماً شاگردان این کلاس در مقایسه با دانش آموزان مشابه صرفاً به دلیل همین نیت و حرکت عبادیِ محسوس، پیشرفت تحصیلی شایان توجهی خواهند داشت.[[63]](#footnote-63)

# راهکارهای ارتباط معلمان با دانش آموزان نوجوان

1: ایجاد روابط مثبت معلم با دانش‎آموز نوجوان

اولین هدف معلم باید برقراری رابطه مطلوب، دوستانه و حمایت کننده با دانش‎آموزان نوجوان باشد. چنین هدفی فقط با تعادل میان معلم ودانش‎آموز حاصل می‎آید. طبق نظریه اندیشمندان، باید معلم در روز اول به دانش‎آموزان نوجوان نشان دهد که به آنها علاقه دارد و می‎توانند به او اعتماد کنند. چون هر برخوردی با دانش‎آموز در تصور آنها نسبت با معلم مؤثر است، لذا معلم باید همه اوقات برای ایجاد رابطه مثبت تلاش کند.

2: اجتناب از تنبیه شدید و مکرر

معلمی که رابطه خوبی با دانش‎آموز نوجوان دارد هرگز برای آموزش به تنبیه اتکا نمی‏کند، تنبیه شیوه‎ای است که در نزد اندیشمندان علوم تربیتی مورد تأیید نیست، بلکه به استفاده از جایگزین برای تنبیه ویا روش‎های غیر تنبیهی سفارش می‎شود. یکی از راه‎های تنبیه خفیف، استفاده صحیح از روش محروم کردن است. مثلاً اگر دانش‎آموزی مزاحم دیگران است، می‎توان از اوخواست که به آخر کلاس برود ودور از همکلاسی‎هایش بنشیند. بدین ترتیب دانش‎آموز از موقعیتی که رفتار ناپسندش را تقویت می‏کند، بیرون برده می‎شود.

3: پرهیز از پیش داوری‎های غیر منصفانه

گاهی معلمان در بعضی از زمینه‎ها پیش‎داوری می‎کنند. برای پرهیز از این گونه موارد، معلم باید صادقانه به آنچه باور دارد اعتراف کند وتلاش کند در بین دانش‎آموزان خود تفاوت قائل نشود. بدیهی است که معلم نیز باید روش‎های آموزشی و رفتاری خود را متناسب با نیازهای متفاوت دانش‎آموزان سازگار نماید.

4: ابراز علاقه وتوجه به دانش‎آموزان

برای اثر بخشی امر آموزش و برقراری ارتباط مناسب بین دانش‎آموزان، معلم باید نشان دهد که به آنها علاقه و توجه دارد و از فعالیت با ایشان لذت می‎برد، معلم می‎تواند با حضور در فعالیت‎های فوق برنامه تحصیلی دانش‎آموزان علاقه خود رابه آنها نشان دهد، با این کار دانش‎آموزان بدون در نظر گرفتن توانایی‎ها و یا شکست‎هایشان در امر تحصیل مورد احترام و توجه قرار می‎گیرند.

5: ثبات داشتن و بخشنده بودن

معلمانی که در رفتارشان آرامش دارند، در رابطه خود با دانش‎آموزان بسیار موفق هستند. دانش‎آموزان معلمی را می‎خواهند که رفتارش پایدار وقابل پیش بینی باشد. حتی دانش‎آموزانی که در روز قبل مشکلی درکلاس ایجاد کرده اند، باید بتوانند روز بعد به راحتی به سر کلاس بیایند.

6: داشتن انتظارهای بالا و ممکن

معلمی که می‎خواهد با دانش‎آموزان رابطه‎ای مثبت وسازنده داشته باشد، باید اعتقاد به قابلیت‎ها را در آنها پرورش دهد. واگذار کردن فعالیت‎های نسبتاً دشوار به دانش‎آموزان، واگذار کردن کارهایی که احتمال شکست در آنها کم است و.... از راه‎هایی است که قابلیت‎های بالای دانش‎آموزان را نسبت به خودشان القا می‏کند.[[64]](#footnote-64)

7: هماهنگی بین خانواده و مدرسه

مسئولیت تربیت و آماده سازی نوجوان برای ورود به اجتماع، مسئولیتی است مشترک بین مدرسه و خانواده. هریک از این دو نهاد مقدس موظفند که با شناخت دقیق هدف ها و دیدگاه ها و نوع حساسیت های یک دیگر به طور هم آهنگ عمل کرده و از اقدامات تنش زا و مخرب پرهیز نمایند.

اگر مدرسه به نوعی از پوشش محصلان عکس العمل نشان می دهد و یا در ارتباط با آرایش و نوع حجاب و موی سر و شکل ظاهری دانش آموزان برنامه ویژه ای ارائه می دهد، باید ضمن تطبیق آن با فرهنگ و ارزش های مورد قبول جامعه، علاوه بر توجیه دانش آموزان، والدین آنان را نیز از تصمیمات خود باخبر سازند تا با مخالفت و عدم هم آهنگی آنان روبرو نشوند.

اگر این هم آهنگی با مدرسه نباشد و والدین برنامه هایی مخالف برنامه های تربیتی مدرسه در پیش گیرند [و یا به نحوی با تصمیمات و برنامه های مدرسه به مخالفت بپردازند]، فرزندان آن ها دچار تضاد می شوند و در انتخاب راه صحیح سرگردان خواهند شد[[65]](#footnote-65)

# تأثیرات مثبت مدارس در رفتار نوجوان از طریق اوقات فراقت

ساعات فراغت را می توان با برنامه ریزی در مسیر صحیح از آن بهره گرفت والا سببِ ناهنجاری هایی در رفتار نوجوان می گردد. مطابق سنن و قوانین اجتماعی از دیرباز اینگونه بوده است که هر کس پس از انجام کار روزانه مقداری اوقات بیکاری در اختیار دارد و همچنین یک یا چند روز به عنوان تعطیلات به این اوقات اضافه می شود که به نام اوقات فراغت شناخته شده است. و افراد و یا خانواده آنها به تناسب وضعیت شغلی، درآمد، اعتقادات، فرهنگ، محیط جغرافیایی مورد نظر و ... جهت گذراندن آن تصمیم گیری می کنند، که می توان از زیارت اماکن مقدس، تفریح، مسافرت های علمی و غیره نام برد. از جمله اوقات فراغت می توان به مشغول بودن به ارزش ها و بازی های سنتی که تاکنون باقی مانده است و تقریباً در تمام ملل این مسأله وجود داشته است و دارد. اعیاد و جشن ها ورزشگاه ها و میدان های ورزشی نام برد. برنامه های ساعات فراغت از کار موظفِ مدرسه را چنان باید ترتیب داد که هم سازنده باشد و هم بعضی عوامل مزاحم رشد و تکامل را مهار کند. این موضوع به دلیل بحث تهاجم فرهنگی است که یکی از مباحث مهم و ضروری جامعه ما و جوامع نظیر جامعه ما است. بنابراین باید برنامه ریزی های ذکر شده با دقت بیشتری تنظیم می گردد. متأسفانه با کمبود ها و عدم برنامه ریزی صحیح در مدارس، ویروس تهاجم فرهنگی با شدت و سرعت غیر قابل ضروری باوری در درون نوجوانان جامعه نفوذ نموده و کماکان ادامه دارد و اگر نتوان انگیزه های معنوی ایجاد و نحوه سالم و درست پر کردن اوقات فراغت در بین نوجوانان تقویت شود. چه بسا ارزشها در آنها بیش از پیش رو به انحطاط گذارده و حتی از بین رود. برنامه ساعت اوقات فراغت باید به صورتی پیش بینی شود که در جهت تقویت و تلطیف همه ارزشهای اخلاقی، عقیدتی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، هنری و سیاسی زندگی انسان تأثیر بگذارد تا بدین وسیله تحقق هدف ها و مقاصد عمومی و تربیت را متضمن باشد.

نوجوانان سرمایه های اصلی و اساسی هر جامعه ای را تشکیل می دهند و به همیت دلیل بکارگیری این سرمایه ها و برنامه ریزی برای آنها پیشرفت جامعه را به همراه خواهد داشت. همانطور که شاهد هستیم در کشور ما برای گذراندن اوقات فراغت اهمیت زیادی قائل هستند. تهیه و تنظیم یک سلسله برنامه های مداوم و فراگیر ایجاد اماکن و میادین ورزشی تدارک و تهیه بسیاری از وسایل برپایی نمایشگاههای متنوع درون مرزی در زمینه های گوناگون از جمله چیزهایی هستند که مدارس می توانند به واسطۀ آنها اوقات فراغت نوجوانان را پر نمایند. انسان ذاتاً و فطرتاً دارای یک سلسله ذوق ها و استعدادهایی نهفته می باشد که اگر زمینه برای رشد آماده باشد شکوفا می گردد. در این میان تعداد قلیلی از افراد موفق به کشف استعدادهای خود می شوند. و برای بارور ساختن استعدادهای خود با عشق و علاقه تمام اوقات خود را مطالعه و تحقیق می کنند و از تمام علایق و لذایذ زندگی چشم می پوشند و با تحمل دسواری های فراوان موفق به خلق اثر می شوند. اوقات فاغت چنانچه با هدف معینی و برنامه ریزی تدوین یا به تفرح سالم و سازنده تسهیل رشد و تکامل شخصیت نوجوان از یکسوی و از سوی دیگر تسهیل رشد و تکامل اجتماعی فرد را به دنبال دارد. مضافاً اینکه تکمیل و پرمایه ساختن برنامه تحصیلی برقراری ارتباط اجتماعی دانش آموزان نوجوان و روابط سود بخش میان معلم و محصل و تأمین هدف های تربیتی را دنبال دارد. بنابراین بنا به وظیفۀ اسلامی و اهمیت و حساسیت موضوع و با توجه به فرصت های نایابی که از دست می رود و سرمایه هایی که در تهاجم فرهنگی می سوزد باید موضوع را جدی تر گرفت و با تدبیر و آگاهی به برنامه ریزی های ژرف تر و دقیق تر اوقات فراغت نوجوانان پرداخت با توجه به اینکه نوجوانان امیدهای آینده جامعه هستند غالباً از طریق برنامه ریزی برای اوقات فراغت آنها می توان موقعیت های پر ارزشی را به لحاظ ابتکارات و خلاقیت های ارزشمند نوجوانان فراهم آورد.[[66]](#footnote-66)

# عوامل مؤثر مدارس در یادگیری و پیشرفت تحصیلی نوجوان

 عوامل گوناگونی در یادگیری دخالت دارند. برخی از مهمترین عوال مؤثر در یادگیری عبارتند از : داشتن هدف و انگیزۀ قوی، تمایل به یادگیری، تمرکز حواس، فعالیت و کوشش یادگیرنده، مرور و ارزشیابی از آموخته ها. در این بخش به طور خلاصه به این عوامل پرداخته می شود.

1- داشتن هدف و انگیزه قوی: بین یادگیری و هدف رابطه مستقیم وجود دارد. هرچه هدف والاتر باشد عزم و اراده در یادگیری قوی تر است. نوجوان باید بداند که برای چه درس می خواند و چه لزومی دارد که درس بخواند. تا احساس نیاز به انجام کاری وجود نداشته باشد انگیزه انجام آن نیز وجود نخواهد داشت. وظیفه والدین و مربیان است که در انتخاب هدف و تمایل به رسیدن به آن نوجوان را کمک کنند. بدیهی است انتخاب هدف با توجه به امکانات و تواناییهای ذهنی و علایق و رغبتهای فردی نوجوان خواهد بود.

2- تمایل به یادگیری: میل به یادگیری تحت تأثیر هدف است. نوجوان اگر درس را بخاطر نفس درس بخواند موفق خواهد شد. آنچه را که به زور به ذهن می سپارد و یا بخاطر دیگران یاد می گیرد خیلی زود فراموش می کند. گفته می شود که 90% نبوغ به عرق ریختن است اگر میل به یادگیری در نوجوان ضعیف باشد هرگز نمی تواند از عهدۀ تکالیفی که مدرسه تعیین می کند برآید. لذا برای جلوگیری از این آفت مهم یادگیری باید در اسرع وقت و بدقت بفکر علل و چاره بود در غیر اینصورت هر گونه تلاشی از جانب والدین و مدرسه بی نتیجه خواهد ماند.

3- تمرکز حواس: ضعف تمرکز حواس موجب خستگی و خستگی موجب ضعف در تمرکز حواس می شود و هر دو وقتی اتفاق می افتد که نوجوان همزمان درگیر چند کار باشد. یعنی وقت مطالعه به فکر کار دیگری باشد توجه کامل به مطالعه و پرهیز از کارهای جانبی مانند بازی با وسیله ای پاسخ دادن به تلفن، صدا زدن، بلد شدن در وسط مطالعه برای خوردن و آشامیدن و... کار ساده ای نیست اما برای تحقق آن باید به نوجوان کمک کرد. علاوه بر این عواملی چند بر تمرکز حواس اثر دارند که برخی از آنها عبارتند از خوشایند بودن مطالب درسی، هدف متعالی و ارزشمند، مکان مناسب و ثابت و دور از سر و صدا و مزاحمت، نور کافی، جریان هوای تازه، زمان مناسب مطالعه. مثلاً بهترین زمان مطالعه زمانی است که تشویش خاطر و نگرانی نباشد و نوجوان آرامش جسمی و روحی داشته باشد و هنگام خستگی جسمی و روحی به مطالعه نپردازد. یا مطالعه را در زمانهای پی در پی و کوتاه انجام دهد و از مطالعه ممتد چند ساعته خودداری نماید.

مقدار زمان مطالعه در هر بار از 5/1 تا 2 ساعت تجاوز نکند و بین دو مطالعه حتماً استراحت کافی منظور نماید تا از خستگی جسمی و روحی خود جلوگیری نماید.

4- فعالیت و کوشش یادگیرنده: در یادگیری اصل فعالیت با یادگیرنده است در واقع در فرایند یاددهی-یادگیری محور فعالیت دانش آموز است. هر نوع کوشش و تلاش خانه و مدرسه اگر منجر به فعالیت نوجوان نشود حتی با وجود بهترین معلمها اعم از رسمی یا خصوصی نتیجه بخش نخواهد بود. معلم خصوصی موقعی می تواند کارساز باشد که در کنار دانش آموز باشد و فعالیتهای او را هدایت و رهبری نماید نه بجای دانش آموز. این مسأله تحت تأثیر تمایل به یادگیری نوجوان می باشد. معمولاً نوجوانان نگرانی درس را دارند اما بدلایل گوناگون از جمله عدم درک مفاهیم، عدم اعتماد به نفس، اضطراب و تشویش خاطر، نداشتن برنامه و روش مطالعه، عدم توجه به درس در کلاس و ... قادر به رفع این نگرانی نیستند. والدین در این صورت باید علت را دقیقاً جستجوکنند و ببینند در خودشان است در مدرسه ایت و یا در خود نوجوان و یا همسالان وی. در غیر اینصورت هر چه زیادتر تأکید کنند کمتر نتیجه می گیرند. بجای آن ببینند چه خدمتی می توانند انجام دهند. با عصبانیت و تحقیر نه تنها نمی توان نوجوان را به درس خواندن واداشتبلکه بیشتر موارد نوجوان به یک محرک و برنامه ریز بیشتر نیاز دارد تا به معلم خصوصی.

5- برنامه مطالعه: داشتن برنامه مشخص مطالعه نیروی تمرکز حواس را زیاد می کند و از هدر رفتن وقت و انرژی نوجوان جلوگیری می کند. مثلاً اگر نوجوان یک موضوع را ظرف 3 روز و هر روز یک ساعت مطالعه کند بهتر از موقعی یاد می گیرد که همان مطلب را در یک روز و 3 ساعت متوالی مطالعه کند. با وقتی که بر اساس برنامه مطالب را قبل از کلاس مرور سطحی نماید در کلاس آن مطالب را بهتر توجه می کند و بیشتر یاد می گیرد و اگر مطالب درسی هر روز را بلافاصله بعد از رسیدن به منزل و استراحتی مختصر در فاصله چند دقیقه مرور نماید آن مطلب در ذهن ماندگار تر خواهد شد. نکته ای که نباید از آن غافل شد این است که هر دانش آموز نیازمند برنامه ای مطالعاتی است که مخصوص به خودش باشد و برای همه دانش آموزان نمی توان یک روش کلیشه ای را تجویز کرد چون دانش آموزان ضمن اینکه با همدیگر تفاوت دارند دارای تفاوتهای درون فردی نیز می باشند. یعنی بعضی از دانش آموزان در برخی دروس قوی تر و نسبت به آنها علاقه مند تر هستند و دانش آموزان دیگر در دروس دیگر. برنامه های صحیح مطالعاتی با تأکید بر نکات قوت طراحی می شوند تا از این طریق بتوان نکات ضعف را جبران نمود. در هر صورت یک برنامه خوب برنامه ای است که قابل انعطاف باشد و ساعات آزادی برای حوادث غیر مترقبه داشته باشد. با روحیات نوجوان متناسب باشد. برای هر درس با توجه به توانایی و ضعف نوجوان وقت کافی در نظر بگیرد ساعاتی را برای مرور هفتگی درسها منظور نماید-از زنگ آزادمدرسه غافل نباشد- وقت مطالعه هر درس را حتی الامکان نزدیکتر به ساعت آن درس در مدرسه تعیین نماید و در فاصله مطالعه در موضوع شبیه یا مربوط به هم درس دیگری را برای مطالعه منظور نماسد.

6- داشتن روش مطالعه: یکی از مشکلات اساسی نوجوان این است که با تغییر مقطع تحصیلی نمی تواند روش مطالعه و درس خواندن را متناسب یا وضعیت جدید نماید و یا حداقل مدت زیادی طول می کشد تا با وضع جدید خو بگیرد.

مثلاً در ابتدایی که انجام تکلیف بیشتر نوشتنی بود و یا زمان نسبتاً کوتاه انجام می پذیرفت در مقطع راهنمایی هم تغییر کمی پیدا می کند و هم تغییر کیفی، یعنی هم مقدار آن افزایش می یابد و هم محتوا عمیق تر می شود . این امر در مقطع دبیرستان اختصاصی تر می شود. هر چه نوجوان به پایه های تحصیلی بالاتر قدم می گذارد کمیت مطالعه تغییرات بیشتری پیدا می کند اما در بسیاری موارد نوجوانان بدون توجه به این موارد و با اختصاص وقتی منحصر می خواهند به انجام تکالیف و وظایف درسی بپردازند که معمولاً جوابگو نیست. مشکل دیگر آنها این است که هنوز بر این باور قدیمی مانده اند و معتقدند که بعضی از درس ها حفظ کردنی و بعضی دیگر فهمیدنی است. در صورتی که تمامی دروس فهمیدنی است. با توجه به اینکه نوجوان به مرحله رشد استعدادهای خاص و درک و استدلال مفاهیم رسیده است و دیگر حفظ کردن طوطی وار نه جایگاهی دارد و نه عملی است. باید به نوجوان کمک کرد تا بتدریج و با حوصله و تأمل و تحمل به مطالعه دروس بپردازند تا درک و فهم آنها عملی گردد. مشکل سوم و بسیار مهم نوجوان این است که نوشتن و انجام تکالیف را جدای خواندن و یادگرفتن آن می داند. یعنی زمانی را بی هدف صرف نوشتن کورکورانه تکالیف می کند و بعد به یادگیری آن می پردازد. در صورتی که اگر قبل از نوشتن تکالیف انرا یاد بگیرد و از انجام تکالیف به عنوان به بند کشیدن یادگرفته ها استفاده کند و یا از دو عمل خواندن و نوشتن بطور همزمان استفاده کند یعنی وقتی می خواند مطالب مهم را یادداشت کند و وقتی تکلیف می نویسد آنرا با دقت بخواند هم در زمان صرفه جویی کرده است و هم نتایج مطلوب تری خواهد گرفت

علاوه بر این نوجوان می تواند با رعایت اصول و راحل زیر امر یادگیری را تسهیل نماید:

* از بحث کلی و بخشهای اصلی و استخوان بندی کتاب آگاهی قبلی بیابد
* مطالب هر بخش را روزنامه وار بخواند و بعد به سوالات پایان فصل نگاهی بیاندازد.
* مطالب را برای بار دوم با دقت بخواند تا هم بتواند پاسخ به سوالات پایان فصل را بیابد و هم سوالات دیگری برای خود مطرح نماید.
* روی مطالبی که خوانده است تفکر کند و توجه داشته باشد که خواندن بدون تفکر مانند بلعیدن غذا بدون جویدن است.
* بعد از فهم و درک مطلب یادآوری و بخاطر آوردن را سر لوحه کار خویش قرار دهد و نکات فهمیده شده را یادداشت نماید.
* برای جلوگیری از فراموشی، مطالعه ر ا استمرار بخشد و آن را عمیق تر بازگویی کند.
* با یکی از دوستان پیرامون مطالب درسی بحث کند و با او به تبادل یادگیری بپردازد.

7- مرور: ضرب المثلی است که می گوید درس یکبار و تکرار هزار بار. هر مطالعه هر قدر تکرار و تمرین بیشتری باشد یادگیری با دوامتر خواهد بود.

البته نباید بی هدف و کورکورانه باشد. ابتدا موضوع قاعده یا اصل آموخته شود بعد پیرامون آن تمرین های منظم صورت گیرد.

8- ارزشیابی از آموخته ها: مشکل بسیاری از نوجوانان این است که نمی دانند آیا آموخته هایشان جوابگوی امتحان است یا خیر در بسیاری موارد هم نمی دانند که بین آنچه که یاد گرفته اند و آنچه را که معلم انتظار دارد رابطه منطقی وجود دارد یا خیر. برخی از آنها درسها را می خوانند و در مقابل برخی از پرسشهایی که از طرف اعضای خانواده و یا دوستان بطور شفاهی پاسخ می دهند اما در امتحانات کتبی نمره دلخواه خود را نمی گیرند. همانطور که طرح سوالهای خوب از طرف معلم در جریان تدریس و ارزشیابی های کلاسی می تواند بیانگر هنر و تسلط وی بر امر تدریس باشد برای دانش آموز هم می تواند بیانگر هنر وی در مطالعه و یادگیری باشد. بنابراین دانش آموزان باید در جریان یادگیری مطالب خود ارزیاب باشد یعنی با طرح سوالات گوناگون و پاسخهای شفاهی و گاهی کتبی به آنها هم در فهم هر چه بیشتر و عمیق تر موفق باشد و هم در پاسخگویی به سوالات مربوطه. د نظام ارزشیابی آنچه قضاوت می شود همان است که توسط دانش آموز ابراز می گردد و معمولا کتبی است. در این صورت دانش آموز نوجوان باید از طرق گوناگون آموخته های خود را ارزشیابی کند. مثلاً از نمونه سوالات مدارس یا مناطق دیگر استفاده کند. با دوستان خود به پرسش و پاسخ بپردازد. در صورت امکان یکی از اعضای خانواده نسبت به طرح سوالاتی از متن درس بطور کتبی از او ارزشیابی به عمل آورد. آنچه که در این ارزشیابی های غیر رسمی و قبل از امتحانات رسمی اهمیت دارد این است که به رفع ضعف و نقایص نوجوان کمک کند به او اعتماد به نفس ببخشد و بدور از هر گونه تحقیر و سرزنش و یا مچ گیری باشد. هر قدر دانش آموز بیشتر به پاسخ کتبی نمونه سوالات در زمینه موضوع درسی مورد نظر بپردازد با اتکا به نفس بیشتری در جلسه امتحان حاضر می شود و از اضطراب و تشویش و ترس ناشی از امتحان ما می کاهد. علاوه بر این تا دیر نشده می تواند ضعفهای موجود را جبران نماید. در این زمینه کمکی که اولیاء و معلمان می توانند داشته باشند این است که ابتدا با سوالات ساده شروع کنند و بعد سوالات متوسط و بتدریج مشکل تر را بپرسند تا دانش آموز ضعیف و متوسط بتواند با اعتماد به نفس بیشتر و با روحیه ای مناسب تر به ادامه کار خوش بین تر باشد و با بالا بردن انتظار و احتمال موفقیت انگیزه مطالعه را در خود تقویت نماید. سختگیریهای بیجا و غیر منطقی از جانب معلمین و یا اولیا می تواند زمینه ناکامی و ترس از نرسیدن به هدف را در نوجوان سبب شود و او را به این نتیجه غلط برساند که نمی تواند.[[67]](#footnote-67)

# راه های تقویت عزت نفس در نوجوان

1. به دانش آموزان در حد توانایی هایشان مسئولیت بدهید.

2. به دانش آموز در حد نیاز اجازه فعالیت و بازی بدهید.
3. مهارت های اجتماعی کودک و نوجوان کمرو و دارای عزت نفس پایین را تقویت کنید.

4. توجه داشتید باشید که محبت به یک دانش آموز موجب بی توجهی به دیگری نشود.[[68]](#footnote-68)

# راه های گرایش به دین داری در نوجوان

دوره نوجوانی را می توان حساس ترین و در عین حال بهترین مرحله زندگی انسان برای تربیت پذیری نامید. گرایش نوجوانان به امور دینی و مذهبی بسیار زیاد است و در این دوران باید سنگ بنای تربیت را گذاشت.

مردی از یاران امام صادق علیه السلام به نام «ابی جعفر احول» مدتی در بصره به تبلیغ مشغول بود. روزی خدمت امام رسید. امام علیه السلام از وی پرسیدند: «مردم بصره را در پذیرش روش و سیره اهل بیت چگونه دیدی؟» گفت: «تعداد اندکی از آنان تعالیم اهل بیت را پذیرفتند.» امام فرمودند: «نن؛ برتو باد که به تازه جوانان توجه کنی؛ زیرا آنها سریع تر به هر کار خیری روی می آورند.»

علاقه حضور در محافل مذهبی، درک بهتر و آسان تر تعالیم و مفاهیم دینی و میل به انجام فرامین الهی، از جمله تمایلات نوجوانان است که با آموزش و راهنمایی می توان آنها را شکوفا ساخت.

امّا در رابطه با اینکه چگونه می توان گرایش جوانان و نوجوانان را به دین تقویت کرد، راههای مختلفی وجود دارد که به برخی از آنها اشاره می کنیم:

1. احترام و ایجاد رابطه مهر و محبّت

اوّلین، مهم ترین و تأثیرگذارترین راه برای تقویت نوجوان نسبت به دین و ارزشهای دینی، احترام گذاشتن به او و پیوند عاطفی و محبت آمیز با وی است. خوشرویی، نرم خویی و استفاده از بیانی محبت آمیز، می تواند قدمی مؤثر در ایجاد گرایش نوجوان به دین باشد.

یکی از مربّیان و معلّمان موفق، راز تأثیرگذاری بیان و کلام خود را استفاده از همین اصل می داند و در ضمن نقل خاطره ای درباره یکی از دانش آموزان می گوید: «مادرش به مدرسه راهنمایی که من معلم پرورشی آنجا بودم آمده بود و با مدیر رفتارهای او را بررسی می کرد. خودش که آمد، بحث بالا گرفت و مادر سیلی ای به گوش فرزند زد. آقای مدیر هم به حمایت از مادر، حرفهایی بار او کرد. ساعتی نگذشت که کتابهایش را برداشت و بدون اینکه کسی بفهمد از مدرسه خارج شد و تا دو هفته به مدرسه نیامد. نه درس خوان بود و نه به نماز و آداب دینی اهمیت می داد. تا اینکه یک روز از طریق یکی از دانش آموزان فهمیدم که از خانه رفته و از صبح تا شب در بیابانی نزدیک شهر به بازی مشغول بوده است. نشانی را گرفتم و به آنجا رفتم. به محض اینکه مرا دید، فرار کرد. من که قصد کرده بودم او را به طرف خود جذب کنم، به دنبالش دویدم. بالاخره خسته شد و ایستاد. جلو رفتم و گفتم: «نیامده ام که تو را به مدرسه برگردانم؛ آمده ام با تو دوست باشم و درددل کنم. می خواهم بدانم چه مشکلی داری.»

هنوز باور نکرده بود که دلسوز او هستم؛ برای همین، با لحنی گلایه آمیز از مدیر و مادر و مدرسه، در حالی که گریه می کرد، با من درد دل نمود. آن قدر خاطرات بدی از رفتار پدر، مادر، مربی و مدیر خود گفت و گریه کرد که من هم به گریه افتادم. چند دقیقه ای گذشت، با همان حالت به من گفت: «آقا! من نماز را دوست دارم؛ ولی نمی توانم بخوانم. خدا مرا دوست ندارد. می خواهم با خدا باشم؛ امّا کسی نیست که مرا راهنمایی کند.» بعد در حالی که دست دور گردن من انداخته بود، گفت: «شما کمکم می کنی؟»

خُلق نیکو و استفاده از ابزار محبت و رأفت، در منش بزرگ مربّی آفرینش، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وجود داشت و خداوند در قرآن کریم آن را به تصویر کشیده است. آنجایی که فرمود: «وَلَوْ کُنْتَ فَظّاً غَلِيظَ َ الْقَلْبِ لاَنْفَضُّوا مِنْ حَوْلِکَ[[69]](#footnote-69)»؛ «و اگر تندخو و سنگدل بودی، قطعا از پیرامون تو پراکنده می شدند.»

1. پرهیز از نصیحت بی جا و اجبار

نوجوانان به دلیل داشتن روحیه استقلال طلبی و شور اجتماعی ویژه، زبان تعامل و گفتگو را بیشتر دوست دارند؛ از اینرو پیوسته بیان نصیحت گونه و تحمیلی داشتن موجبات کاهش تأثیرپذیری کلام پرداختن به مقوله تربیت، آن هم در شرایط فعلی که خطر تهاجم فرهنگی دشمن، جوانان و نوجوانان ما را تهدید می کند، بدون شناخت و آگاهی از ابعاد گوناگون شخصیتی این گروه سِنّی، میسّر نخواهد بود.

مربّی و تضعیفِ میل درونی نوجوان به دین و دینداری را فراهم می آورد. هر چند موعظه و نصیحت، از روشهای مهمّ تربیتی در سیره انبیا، امامان و بزرگان است، امّا توجه به روحیّات نوجوانان، مربّی را به این مطلب توجه می دهد که نوع بیان خود را به سمت تعامل و گفتگو پیش ببرد.

1. پرورش حسّ نیاز به دین

پرورش حسّ نیاز به مقتضیات رشد و تعالی در متربّی، نشانه هنرمندی مربّی است. از نظر سقراط، هدف تربیت عبارت است از: «ایجاد عشق به حقیقت در متربّی و نه ارائه حقیقت.»

انسانها [و به ویژه نوجوانان] معمولاً مجذوب کسی یا چیزی می شوند که گره از کارشان بگشاید و بهره ای به آنها برساند. در رابطه های اجتماعی افراد، این مسئله به وضوح دیده می شود.

از جمله راههای پرورش احساس نیاز به دین در نوجوان این است که به او تفهیم شود بسیاری از مشکلات، مسائل و نیازمندیهای وی از طریق دین مرتفع می شود. او باید این معنا را درک کند که دستیابی به زندگی پربار و سعادتمند در دنیا و آسودگی در سرای دیگر، در گرو عمل به دستورات دین می باشد.

همچنین از جمله راههای مؤثر در به وجودآمدن حسّ نیازمندی متربّی به دین و دینداری، استفاده از مفاهیمی است که علاقه خداوند به بندگان و یا دعای امامان در حق شیعیان در آنها بیان شده است. نوجوان با شنیدن این مطالب، خود را مرتبط به دین می داند و سعی می کند در جهت تقویت این ارتباط گام بردارد.

1. هماهنگی گفتار و کردار

نوجوانان با دقّت و حساسیت خاصی که دارند، رفتار و کردار خود را بر مبنای گفته ها و اعمال مربّی پایه گذاری می کنند.

نوجوان، مربّی را الگوی رفتاری خویش می داند؛ از اینرو، رعایت آداب دینی از سوی مربّی می تواند نقش مؤثری در تقویت گرایش به دینداری در این گروه سنّی ایفا کند. معلّمی می گفت: «بر خود فرض کرده بودم هر نکته تربیتی و دینی را که می خواهم به شاگردانِ نوجوانم متذکّر شوم و یاد بدهم، تا یک هفته تمرین کنم و خود بدان عامِل باشم و سپس به عنوان موضوعی مطرح کنم.» سپس اضافه کرد: «نوجوانانِ آن روز کلاس من که سه سال با من بودند، فردا شهدای جوان جامعه شدند.»

1. تشویق و ترغیب

بیان نکات دینی به نوجوانان باید بر مبنای تشویق آنها و در واقع شکوفا کردن گرایشهای درونی آنان باشد. زمانی که نوجوان یک عمل خوب؛ مثل: کمک به دیگران، نماز اوّل وقت یا نظم در کلاس را انجام می دهد، باید رفتار او را ارج نهیم و بیان کنیم که این عمل در تمامی ذهن او به صورت یک حرکت دینی که از سوی یک عامِل دینی انجام گرفته، ماندگار شده و نگاهی روشن و مثبت از دین را در وجود او به وجود آورده است.

1. پرهیز از توضیح بی جا

«در حال مشاوره با نوجوانی بودم. از من سؤالی کرده بود و قرار بود جوابی بدهم. حدود نیم ساعت جواب را پرورش دادم تا خوب تفهیم شود. به نظرم می رسید که نکته مهمی است و باید طوری بگویم که او نیز متوجّه اهمیّت آن شود. بعد از پایان مکالمه، دوستم گفت: حتما آن نوجوان از هر چه سؤال و جواب دینی بوده بیزار شده است و دیگر تماس نمی گیرد، از بس که حرف زدی و جواب دادن را طولانی کردی.»

من که با این جمله او به فکر فرو رفته بودم پس از مدتی پی بردم که می توانستم با یک یا چند جمله مطلب را بیان کنم.» در هر حال، استفاده از جملات کوتاه و کامل می تواند گرایش نوجوانان را به کلام مربّی افزایش داده و زمینه را برای فراهم شدن فرصتهای دیگر، به وجود آورد.

دو چیز تیره عقل است دم فرو بستنبه وقت گفتن و گفتن به وقت خاموشی

1. انتقال تدریجی مفاهیم دینی

شرایط روحی، جسمی و اجتماعی نوجوان اقتضاء می کند که همه مطالب دینی و حتی غیردینی را دفعتا نپذیرد و گاهی در مقابل تذکّرات و راهنماییهای دیگران عکس العمل منفی و مخالف نشان دهد؛ از اینرو استفاده از روش انتقال تدریجی در بیان مطالب می تواند اثربخش باشد. «اگر دانش آموز برای رسیدن به حقیقتی 3 روز وقت صرف کند تا آن را کشف نماید، بهتر از آن است که همان حقیقت را در یک ربع ساعت برای او توضیح دهیم.»

البته استفاده از روش انتقال تدریجی در تربیت نوجوانان و به ویژه میل دادن و تقویت آنها نسبت به مسائل دینی، مستلزم سعه صدر فراوان است.

دانش آموزی، مکتب و کلاس درس را ترک کرده بود. پس از مدّتی، معلّم جدیدی به مکتب آمد و وقتی تشخیص داد این دانش آموز در فراگیری احکام دین و علم و دانش استعداد دارد، او را به تدریج به مکتب برگرداند. وی اکنون یکی از مسئولین موفّق این مرز و بوم است. مراحلی که این معلم دلسوز انجام داده است را در قالب گامهای اجرایی می آوریم:

- رفتن به محل کار دانش آموز و ابراز دوستی و محبّت نسبت به وی؛

- بیان غیرمستقیم مطلب و اجتناب از مطرح کردن مباحث دینی؛

- دعوت از او برای حضور در محل کار معلّم و تناول غذا یا...؛

- تأکید معلم بر ایجاد رابطه دوستی متقابل؛

- حضور دانش آموز در مدرسه و اتاق معلّم و خوردن چای و میوه؛

- ایجاد فضای دوستی و باز کردن باب درد دل از طرف معلم و در مقابل، صحبتهای دانش آموز در مورد خود، خانواده، شرایط اقتصادی اش و...؛

- دعوت معلم برای حضور بیش تر وی در مدرسه و نشستن او در کلاس و فقط گوش دادن (برای سرگرمی)؛

- حضور دانش آموز و به تبع آن علاقمند شدن وی به نحوه قرائت همگانی قرآن و همراه شدن او با جمع دانش آموزان؛

- واگذاری سمت نمایندگی کلاس به وی و آغاز قبول مسئولیت؛

- پیشرفت و تلاش روزافزون و از بین بردن کمبودها به کمک معلّم؛

- پیشنهاد برگزاری نماز جماعت در مدرسه از طرف دانش آموز و یادآوری آن به دیگر افراد.

1. تقویت شناخت با از ابزار مقایسه

همانطور که در ابتدای بحث اشاره شد امام علی علیه السلام انجام هر کاری را نیازمند شناخت نسبت به آن می داند. مربّی می تواند گامهای تربیتی خود را طوری بردارد که در یک مسیر منطقی، نوجوان با استفاده از قدرت مقایسه، دین داریش را تقویت نماید.

در خاطرات خانم «سهیلا مسعودفر (آرین)» آمده است که: «آنچه موجب گرویدن من به اسلام شد و من تعالیم اسلام را پذیرفتم، فهم درست و درک من نسبت به یکی از آیات قرآن بود.»

ایشان اهل آمریکا بوده، و با درک صحیح آیات روح بخش قرآن و شناخت از ابعاد اثربخش دین، خود را در مقام مقایسه بین دین اسلام با جامعه، محیط و ا فکار گذشته خود می بیند و گرایش فطرتی خود را به دین و دیندار بودن تقویت می کند.

گزینش مفاهیمی مثل حلال و حرام، امنیت در مقابل ناامنی، آرامش و اضطراب و... همراه با بیان مقایسه ای آنها برای متربّی، می تواند گام مؤثری باشد تا نوجوان از این رهگذر، پی به ارزشمند بودن دین و دینداری برده، میل خود را به انجام آموزه های اسلام بیشتر کند.

1. معرفی نوجوانان دیندار و موفّق

معرفی مصادیقی از نوجوانان که مراتب دینداری را در همان سنین طی کرده اند ودر این جهت موفق بوده اند، می تواند این احساس را در نوجوان به وجود آورد که او نیز می تواند چنین باشد.

مربّی می تواند در هنگام بیان احادیث اهل بیت علیهم السلام و دیگر مفاهیم دین، از خاطرات شهدای نوجوان یا نوجوانیِ شهدا برای نزدیک تر کردن مفاهیم و تعالیم دینی به شخصیت فعلی نوجوان استفاده کند. خاطره زیر به عنوان نمونه بیان می گردد:

پدر شهید علی شریفی می گوید: «در طول مدتی که در محله خودمان بودیم، علی آقا برای همه شناخته شده بود. خصوصا به لحاظ ادب و متانتی که نسبت به من و مادرش داشت. آن روزها کلاس راهنمایی درس می خواند. یک روز که با ماشین از سرِ کار به منزل آمدم. دیدم علی در حالی که مشغول بازی و گفتگو با همسالان خودش بود، به یک باره بازی را رها کرد و در کمال ادب و احترام نزد من آمد و سلام کرد. بعد هم رفت و آمدن مرا به خانواده اطلاع داد و تا من داخل خانه نشدم، برای ادامه بازی نرفت. این حرکت علی، هر روز با آمدن من تکرار می شد و تأثیر عجیبی روی همسایه ها و دوستان او گذاشته بود.»[[70]](#footnote-70)

نتیجه:

در مورد اطلاع مربیان از نوجوانی نتایج زیر بدست آمد که نوجوان در مدرسه نیاز به داشتن هدفی مبتنی بر موازین عالی اخلاقی مانند مذهب و پیشاهنگی دارد. و همچنین ایجاد حس اطمینان و راهنمایی او توسط مربیان باعث بوجود آمدن دید مثبت در او نسبت به وظایف و نقش وی می شود. و همچنین باید نسبت به رشد تواناییها و استعدادات نوجوان توجه دقیق مبدول داشت. و نوجوان باید از مشاوره و راهنمایی فرد یا افراد بصیر در زمینه تحصیلات و شغل آینده خود بهره مند باشد. هر دانش آموز نوجوان نیازمند برنامه ای مطالعاتی است که مخصوص به خودش باشد و برای همه دانش آموزان نمی توان یک روش کلیشه ای را تجویز کرد. هدف معلم باید برقراری رابطه مطلوب، دوستانه و حمایت کننده با دانش‎آموزان نوجوان باشد. چنین هدفی فقط با تعادل میان معلم ودانش‎آموز حاصل می‎آید.

**فصل سوم**

# شیوه های برخورد با نوجوان در رسانه

# مقدمه

با انقلاب جدید تکنولوژیک در عرصۀ رسانه و انقلاب دیجیتالی یا انقلاب ارتباطات دور برد، تأثیر زیادی بر نحوۀ تربیت کردن نوجوانان نهاده است و این موضوع را دستخوش تغییرات بزرگ کرده است. این دستگاههای الکتریکی تحت هر نامی جزء مکمل زندگی نوجوانان شده است.

# شیوه های برخورد با نوجوان در رسانه

رسانه‌های همگانی، نهادهایی هستند که از یک سو هنجارها و قواعد مربوط به خود را ابداع کرده و توسعه می‌دهند ـ قواعدی را که مهره‌های اتصال آنها به جامعه و سایر نهادهای اجتماعی به شمار می-روند.) و از سویی دیگر خود متقابلاً توسط جامعه تنظیم شده و تحت نظارت قرار می‌گیرند. این رسانه‌ها همیشه در مسیر رشد قرار گرفته‌اند و در جامعه از وسایل و ابزار قدرت به شمار می‌آیند. «و جایگاهی را اشغال کرده‌اند که از آنجا، مسائل و امور عمومی، چه در سطح ملی و چه بین المللی، به طور فزاینده‌ای مطرح می‌شود. این رسانه‌ها همچنین در جایگاهی هستند که از آنجا فرهنگ جریان می‌یابد و در اشکال متفاوت هنری و سمبلیک ریشه دوانده توسعه می‌یابند. در واقع، رسانه‌ها بر شیوه‌های رفتاری، نحوه سلوک و سلیقه‌های عمومی در جامعه و همچنین بر هنجارها اثر می‌گذارد.»[[71]](#footnote-71) با توجه به تأثیر هیجانی این پدیدۀ متداول عصر ما به آسانی آنها می توانند تحت تأثیر وسایل ارتباط جمعی قرار گیرند بنابراین والدین، مدارس و اجتماع می بایست به نقش این تکنولوژی نوین در زندگی نوجوان واقف باشند و با هوشیاری از تأثیر منفی آنها بر نوجوان جلوگیری کنند. رسانه‌ها کارکردهای متفاوتی همانند انتقال ارزش‌ها و میراث فرهنگی را برعهده دارند اما از نظر صاحب نظران این ابزارها تنها بخشی از میراث گرانبهای نسل پیش را منتقل می‌کند و بیشتر خواهان و مروج نوآوری هستند. و از آنجا که رسانه در جامعه در دست عده ای خاص قرار دارند سعی می‌کنند ارزش‌ها و هنجار مورد پسند آن قشر خاص را ترویج کنند که ممکن است با فرهنگ سنتی، نگرش‌ها و باورهای عموم مردم در تضاد باشد و نوعی شکاف نسلی میان نوجوانان و اقشار دیگر به‌وجود آورد. در هر حال به نظر می‌رسد، رسانه‌ها موجد تغییر در الگوهای سنتی جوامع هستند و با تشویق ارزش‌ها و هنجارهای جدید، الگوهای نسل پیش را به چالش می‌کشند. بر اثر مسأله فراملی شدن رسانه‌ها و دسترسی به فرهنگ‌های مختلف محلی و جهانی از طریق رسانه‌ها و به‌ویژه اطلاع از جدیدترین الگوها و شیوه‌های رفتاری و ظاهر و ترویج گسترده‌ی نمادهای فرهنگی بیگانه، (به ویژه فرهنگ غربی) فرهنگ و ارزش‌های سنتی جوامعی مانند ایران دچار دگرگونی های فراوانی شده است که نمود آن در جامعه و خانواده قابل مشاهده است. همین امر مسئله‌ی شکاف نسلی و ارتباط نداشتن رسانه با نوجوانان را دچار مشکل کرده است. رسانه‌ها با وابسته کردن نسل جدید از نظر اطلاعات و دانش و سرگرمی، سعی در دیکته کردن ارزش‌ها و هنجارهای متضاد و مغایر با فرهنگ غالب دارند؛ به‌طوری‌که به جرأت می‌توان گفت که نسل نوجوان فعلی بیشتر برداشت های فکری و ظاهری خود را از رسانه‌ها می‌گیرد. البته نباید به رسانه‌ها با دید منفی نگاه کرد و نباید کارکردهای مثبت آنها را در عرصه آموزش و اطلاع رسانی و ترویج دانش‌های نوین و نقش آنها را در توسعه‌ی جوامع نادیده گرفت. باید با شناخت جایگاه رسانه‌ها در جامعه‌پذیری و ارائه و انتقال محتواهای فرهنگی به جامعه، به تدوین و سیاست‌گذاری مناسب در جهت استفاده مناسب از آنها پرداخت؛ و در جهت تقویت فرهنگ و پالایش عناصر فرهنگی برای ارتقای فرهنگی جامعه و انتقال میراث فرهنگی به نسل نوجوان آینده کوشش کرد، تا شکاف نسلی - که حاصل متغیرهای بسیاری از جمله نفوذ و رخنه رسانه‌ها در فرهنگ و جامعه است- کاهش پیدا کند. «در عصر کنونی رسانه ها به دلیل تأثیر فراوان عرصه ی واکاوی فرهنگی و اجتماعی قرار گرفته اند و از سوی دیگر محلی محسوب می شوند که پیام ها را منتقل کرده و به خلق معانی فرهنگی مبادرت ورزیده است. این وسایل جایگاه و فضای بسترسازی فرهنگی، تأمل و ژرف اندیشی درباره اهمیت و معنا و اندیشه ورزی با توجه به متن فرهنگی و ساخت اجتماعی قلمداد می شوند که به تقویت و بازسازی الگویی منسجم از معنا و تأسیس کانون ارزشی مبادرت می ورزند.» [[72]](#footnote-72)

# تأثیرات مثبت اینترنت، موبایل و تبلت و ... در نوجوان

اينترنت و به تبع آن موبایل و تبلت، با وجود گستردگی و پیچیدگی اش- کاملاً بر خلاف مدل يک به چند در رسانه های پخش همگانی- رسانه ای بسیار شخصی و خصوصی است. اينترنت از طريق پست الکترونیکی، موبایل از طریقِ مخابرات ارتباط بین فردی از راه گروههای بحث و مانند آن ( که ممکن است کاملاً آزاد، يا محدود به اعضا باشد) گفتگو و تبادل نظر را تسهیل میکند، و نیز دسترسی يک به چند به اطلاعات را - عمدتاً از طريق وب- ممکن میکند. اما حتی هنگامی که اينترنت به صورت مدل يک به چند عمل میکند، دارای قابلیتی است که اساساً آن را از ديگر رسانه های گروهی متمايز میکند- اين که همواره دارای پتانسیل تعاملی است، همین قابلیت تعاملی است که زمینه های تغییرات اجتماعی و اقتصادی متعاقب را برای آن فراهم میکند[[73]](#footnote-73)

نوجوان می تواند برای ایجاد این نوع اجتماع، پویایی گروهی و حمایت اجتماعی بوجود می آورد که بخصوص برای کسانی که در زندگی واقعی در این زمینه مشکل دارند نیازهای اساسی عمیق آنها را برآورده می کند در این زمینه مخصوصا کسانیکه شرایط محیط ایجاب می کند مثلا کسانی که بخاطر مریضی باید در خانه بمانند کسانی که ناتوانی های معینی دارند و دسترسی به دیگران برای آنها مشکل است موقعیت خوبی بوجود می آید. اما از طرف دیگر کسانیکه نشانگان روانشناختی قبلی دارند به عنوان مثال افسردگی آسیبب پذیری بیشتری برای مبادرت به اینکار و بدست آوردن حمایت اجتماعی دارند و نیاز بیشتری برای مورد تأیید واقع شدن دارند.[[74]](#footnote-74)

فضای آزاد اينترنتی و نرم افزارهای جدید تلفن همراه و تبلت محل حضور میلیونها کنشگر اينترنتی است که می توانند با تفسیرهای نمادين در اينترنت :

 1) به کنش فردی و جمعی متقابل بپردازند

2) در اجتماعات مجازی حضور سايبری داشته باشند

 3) گروه مجازی تشکیل بدهند

4) با افراد ديگری که از اينترنت استفاده میکنند به بحث آزاد در مورد موضوعات گوناگون بپردازند و در نهايت از اطلاعات و اخبار موجود در سايتهای اينترنتی به صورت گزينشی و بدون داشتن محدوديتهای رسانه های ديگر -که بر خلاف اينترنت- عمدتاً يک سويه میباشند، استفاده کنند. [[75]](#footnote-75)

# کم نمودنِ آثار زیانبار و منفی اینترنت، موبایل و تبلت و ... بر نوجوانان

بر اساس پتانسیل های اینترنت، موبایل و تبلت در بروزِ آثار زیان بار بر نوجوانان می توان از موارد زیر برایِ کم نمودنِ تأثیرات مخرب اینترنت جلوگیری نمود.

1- قانون ثابتی برای محدود کردن ساعات استفاده از این وسایل وضع کرد.

2- در مورد استفاده از اینترنت، موبایل و تبلت قانون های صریح وضع شود.

3- نوجوان را در هنگام استفاده از اینترنت، موبایل و تبلت تحت نظر قرار گیرد. [[76]](#footnote-76)

استفاده از اینترنت و به تبع آن تبلت و موبایل به عنوان رسانه ای که نوجوان با آن می تواند تحصیلات و علوم خود را از محیط اطراف خود گسترش دهد در بسیاری از کشورهای پیشرفته در محیط کلاسی و آموزشی آنها وارد شده است. اما باید توجه داشت که بر این اساس که اطلاعات اینترنت آنقدر بی سازمان و به موضوعات برنامه درسی نامربوط است نمی تواند به نوجوانان در بدست آوردن نمرات بالا در آزمونهای استاندارد کمک کند. بنابراین می بایست برای استفاده از این رسانه در جهتِ رشدِ علمی نوجوانان اینترنت را بر اساسِ نیازهایِ درسی آنها سازماندهی نمود. اما بر اساس مطالعاتی که صورت گرفته پژوهشگران ثابت کرده اند که 58درصد دانش آموزان و نوجوانان کاهش چشمگیری در عادات مطالعه، افت نمرات درسی، غایب شدن از کلاسها، مشروط شدن و مانند آن دارند. افزون بر این کنترلی وجود ندارد که این افراد همیشه وقت خود را در فعالیت های علمی بگذرانند. این گزارش اعلام میدارد که 43درصد این نوجوانان و شاگردان خوب به خاطر دیر خوابیدن ناشی از استفاده از اینترنت در مدرسه با عدم موفقیت روبرو شده اند.

بازیهای کامپیوتری در اینترنت نیز به عنوان رسانه ای که نوجوانان با آن سروکار دارند، دارای مشکلات رفتاری برای ایشان شده است [[77]](#footnote-77)

و همچنین اطاقهای گپ (چت روم) در اینترنت و به تبع آن موبایل و تبلت که امروزه استفاده از آن به عنوانِ امری شایع در میان نوجوانان است، این اطاقهای گپ بر اساس گروهی از افراد تشکیل می شود که از طریق کامپیوتر بطور مرتب با هم ارتباط برقرار می کنند. این اطاقهای گپ بین نوجوانان نوعی همسانی و آشنایی به وجود می آورد که دارای ارزشها، معیارها، زبان، علایم و ابتکارات مخصوص به خودشان است و تک تک افراد با این هنجارها همنوایی می کنند. در اینجا بسیاری از اطلاعات خصوصی و شخصی بین افراد رد و بدل می شود بدون اینکه احساس ترس، طرد شدن و مورد قضاوت قرار گرفتن وجود داشته باشد.[[78]](#footnote-78)بر این اساس نوجوانانی که در این اطاق گپ ها هستند با این معضل مواجه اند که هر فرد می تواند هویت های متفاوتی را برای خود بسازد که در زندگی واقعی به آن شکل نیست ایجاد این شخصیت ها فرد را از نظر روانی به شخص دیگری که می خواهد تبدیل می کند. جنیست نژاد، موقعیت اجتماعی- اقتصادی دروغین و ویژگی های جسمانی و مانند آن که عوامل مهمی در ایجاد هویت هستند و همه اینها برخلاف زندگی واقعی می توانند در اینترنت عوض شوند و در نتیجه روابط بین شخصی جدیدی را بوجود می آورد. این معضل اینگونه است که نوجوان که هنوز هویت خود را بدست نیاورده با هویتی دروغین از خودس مواجه می شود و همچنین عکس العمل دیگران در برابر این هویت دروغین نیز بر او تأثیر می نهد[[79]](#footnote-79)

# آثار مثبتِ سینما، تلویزیون و بازیهای رایانه ای بر نوجوان

عصر جدید بازيهاي رایانه اي و فیلم های مخصوص نوجوانان، بازيها و فیلمهایی را به بازار عرضه کرده اند که عمدتاً داراي محتواي آموزشی در حوزه هاي علوم مختلف نظیر نجوم، تاریخ و هنر است و از این لحاظ نوجوان را به شناختِ علوم از طریق بازی راهنمایی می کنند.[[80]](#footnote-80)

اما از طرفی بازیهای رایانه ای و فیلم های مخصوص نوجوانان باعث کم تحرکی آنها می شوند، بنابراین ، میتوان گفت بازيهاي رایانه اي و فیلم ها وقتی میتوانند آسیب رسان باشند که به حذف بازيهاي طبیعی سنتی که نقش ارزندهاي در رشد جسمی و روانی و اجتماعی کودکان دارند، بیانجامند.[[81]](#footnote-81) براي تبیین چاقی ناشی از تماشاي بازيهاي ویدئویی و فیلمها، میتواند به واسطۀ افزایش دریافت کالري با خوردن مواد غذایی حین انجام این بازيها مرتبط باشد.[[82]](#footnote-82) امروزه بازيهاي رایانه اي افراد را برخلاف گذشته به حرکت و فعالیت وامیدارند، حل این معضل را بر طرف نموده است.[[83]](#footnote-83)

همچنین بررسی دانش آموزان مبتلا به اختلالات یادگیري نیز نشان میدهد که شکل بازی اثر تسهیل کنندگی بر تداوم انگیزش دانش آموزان در نگرش به ریاضیات دارد.[[84]](#footnote-84)

# آثار منفی سینما، تلویزیون و بازیهای رایانه ای بر نوجوان و رویکرد خانواده به آن

به دلیل وجود تلوزیون و بازیهای رایانه ای در اکثر خانه ها و ورود سریع کامپیوتر، بازیهای ویدئویی به زندگی مردم و فراگیر شدن آن هنوز اما تأثیرات منفی آن بر نوجوانان ناشناخته و ترسناک است. از این لحاظ که گسترۀ کانال های تلوزیونی و دسترسی به صدها نوع بازیهای ویدئویی و تغییر در عاداتِ خواب نوجوانان و رفتار و تربیت آنها انجام می دهد.

بازیهای کامپیوتری و ویدئویی به عنوان رسانه ای که نوجوانان با آن سروکار دارند، دارای مشکلات رفتاری برای ایشان شده است .[[85]](#footnote-85)

از جمله مسائلى كه در تربيت مذهبى اثر منفى مى گذارد، مسأله تبادل فرهنگى با كشورهاى بى بند و بار است; مثلاً، نوجوانى كه فيلم هاى آن ها را مى بيند سبك لباس و ديگر اشياى مستعمل را مشاهده مى كند، تحت تأثير فرهنگ خاص آن ها قرار مى گيرد. در اين زمينه، وظيفه اوليا و مربيان است كه در مورد فرهنگ غرب، بين محاسن و معايب اش تفكيك قايل شوند. اين كه به طور مطلق بگوييم فرهنگ غرب را قبول نداريم، براى نوجوان قابل پذيرش نيست; زيرا در مواردى، محاسن آن ها را ديده يا شنيده است. پس بايد بين اين دو را تفكيك كرد و متقابلاً از امدادهاى غيبى و كمك هاى معنوى خداوند مثل كمك هاى خداوند درطول جنگ تحميلى به رزمندگان اسلام براى او يادآور شد. بايد به نوجوان گفت كه آنچه از غرب منفى و مورد نكوهش است،فرهنگ ابتذال وبى بندوبارى است كه روز به روز جنگ ها و نزاع ها، طلاق ها و جدايى ها و مفاسد اجتماعى، از اعتياد گرفته تا مسائل ناموسى و جنگ و خون ريزى، همه ناشى از آن است.[[86]](#footnote-86)

در این موارد می توان با راهکارهای زیر از اثرات منفی این تأثیرات کاست:

1- قانون ثابتی برای محدود کردن ساعات استفاده از این وسایل وضع کرد.

2- تلوزیون، بازی های ویدئویی و کامپیوتر را در اطاق نوجوان نگذاشت.

3- هنگام صرف غذا تلوزیون را خاموش کرد.

4- نوجوانان را از تماشایِ برنامه های بزرگسالان چه در تلوزیون و یا سینما و تئاتر که در آن رعایت اصول اخلاقی در گفتار و رفتار نمی شود، بازداشت.

5- علت مخالفت با ترانه هایی که مضمون ناخوش آیند یا مبتذل دارد برای نوجوانان توسطِ رسانه و معلمها یا والدین روشن سازی شود. [[87]](#footnote-87)

نتیجه:

نتیجه این مبحث که رسانه جمعی از قبیل اینترنت، ماهواره، تبلت، تلویزیون و موبایل تاثیر فراوانی بر فرهنگ و تفکر افراد می گذارد که این پدیده جمعی تاثیرات مثبت و منفی بر نوجوانان دارد. که باید از یک سو والدین و مربیان با مدیریت صحیح و آگاهی بخشی به خود نوجوانان از تاثیرات منفی آنها بکاهند و از سوی دیگر خود رسانه ها با برنامه ریزی دقیق و منسجم می توانند از مضراتی که این پدیده برای نوجوانان دارد پیشگیری کنند.

# نتیجه گیری

پس از بررسی شیوه های برخورد با نوجوان در اجتماع که موارد خانواده و مربی و رسانه بر اساس آن تبیین شدند، نتایج زیر بدست آمدند:

در نگاه اول به موضوع نوجوان باید توجه داشت که بر اساس نظر روان شناسان نوجوانی مرحله ای از رشد و تکامل انسانها است که معمولاً برای دخترها بیان 12تا 21 سالگی و برای پسرها بین 13 تا 22 سالگی می باشد و این مرحله با نضج اعضای تناسلی و وظایف آن مشخص می شود، پس می توان تشخیص داد که نوجوانی با مسئله بلوغ در اشخاص مربوط است و موضوع بلوغ و تأثیر آن بر شخصیت افراد و شکل گیری آن و ارتباط خانواده، مدرسه و رسانه در قبال این موضوع دارای اهمیتی است که روانشناسان را وادار به بررسی موضوع نوجوانی و صفات و ویژگی های آن کرده است.

بر همین اساس است که مهمترین مسئله از نظر روان شناسان در بارۀ نوجوانی مسئلۀ تغییر است. به نظر روان شناسان پنج نوع از تغییرات با شتاب در نوجوانی به وجود می‌آیند .

خانواده می بایست به شناخت و یادآوری مسائلی که در نوجوانی با آنها سروکار داشته است بپردازد، و همینطور عزت نفس نوجوانان را تقویت کرده تا بتوانند با شناخت علل و عوامل خشم، افسردگی و بالا بردن سطح آگاهی خود در مورد مسائل جنسی که در این دوره برای نوجوان رخ می دهد درمان و غلبه کنند.

 در مورد اطلاع مربیان از نوجوانی نیز باید گفت که رابطه خانواده و نوجوان ربط زیادی به رابطه نوجوان با مدرسه دارد. نوجوان در مدرسه نیاز به داشتن هدفی مبتنی بر موازین عالی اخلاقی مانند مذهب و پیشاهنگی دارد. و همچنین ایجاد حس اطمینان و راهنمایی او توسط مربیان باعث بوجود آمدن دید مثبت در او نسبت به وظایف و نقش وی می شود. و همچنین باید نسبت به رشد تواناییها و استعدادات نوجوان توجه دقیق مبذول داشت

باید توجه کرد که در زندگی امروز نادیده گرفتن سهم رسانه در نوجوان و تنها توجه کردن به موضوع خانواده و مدرسه در شکل گیری صفات و ویژگی های نوجوان و نیل به سعادت و یا درگیر شدن او با ناهنجاری ها اشتباه بسیار بزرگی است. چون رسانه تاثیرات منفی خیلی زیادی بر افراد می گذارد که یکی از این قشر افراد نوجوانان هستند که تازه از دوران کودکی خارج شدند و پا در عرصه نوجوانی گذاشتند.

عدم کنترل و برنامه ریزی والدین، آگاهی مربیان و مسئولان در مورد استفاده از این وسایل ارتباطی سبب بیراهه رفتن نوجوان می شود به همین خاطر باید مربیان و والدین به این امر توجه ویژه کنند.

# پیشنهاد و راهکار

1. آموزش خانواده ها در جهت تغییر شیئه های برخورد با نوجوانان و رفع شیوه های رفتاری و برخوردی نا صحیح.
2. آموزش شیوه های برخورد صحیح با نوجوان به والدین از طریق برگزاری جلسات انجمن و مربیان توسط مدارس.
3. ایجاد مراکز مشاوره ای و آموزش عمومی معلمان در چگونگی برخورد صحیح با نوجوان.
4. انجام تحقیقات مستمر و ارزشیابی از برنامه های اجتماعی در مورد مشکلات رفتاری نوجوانان و کارآیی برنامه های آموزشی در رفع مشکلات.
5. ساختن هر چه بیشتر برنامه های تلویزیونی در راستای آموزش شیوه های برخورد با نوجوانان به والدین و مربیان.
6. آموزش های دینی و مذهبی در جهت پرورش و تربیت نوجوانان از طریق برنامه های رسانه و نشست های افراد متخصص دینی، ارائه کتاب ها در این زمینه رد برنامه های آموزشی مدارس.
7. انجام پژوهش هایی بیشتر در این زمینه و ارائه آنها به مراکز آموزشس از جمله مدارس و رسانه ها.
8. برگذاری جلسات مشاوره هر چند وقت یک بار برای والدین از سوی مراکز آموزشی نوجوانان.
9. در اختیار قرار دادن تحقیقاتی از قبیل در کتابخانه ها تا در دسترس همگان قرار گیرند.
10. بهتر است که والدین قبل از اینکه فرزندانشان وارد مرحله نوجوانی شوند با مطالعه در این زمینه خود را آماده کنند.

# منابع

\* قرآن

1. اصغریان جویباری، علی اصغر، شناخت نوجوان و مسائل آن، انتشارات فتح، 1378
2. افروز، غلامعلی، روان شناسی تربیتی کاربردی، انجمن اولیاء و مربیان، 1393
3. ایوی ام، بلاک برن، مقابله با افسردگی و شیوه های آن، ترجمه گیتی شمس، ، رشد، تهران،80 13
4. پدرام نیا، اکرم، روان شناسی نوجوان، نشر قطره، 1388
5. دایره المعارف سلامت و درمان، روش رفتار اولیا و مربیان با کودک و نوجوان در مراحل رشد، ترجمه اسحق باوی، مهدی دیری، غلامرضا کاکی، واحد انتشارات انجمن اولیا و مربیان
6. شعاری نژاد ، علی اکبر، روان شناسی نوجوان، انتشارات فاخر، 1379
7. ــــــــ ، فرهنگ توصیفی علوم رفتاری-شناختی، انتشارات اطلاعات، 1391
8. ــــــــ ، روان شناسى رشد (2)، كودكى و نوجوانى، دانشگاه پيام نور، 1372
9. شرفی، محمدرضا؛ دنیای نوجوان، تهران، تربیت، 1376
10. ــــــــ ، مراحل رشد و تحول، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامى، 1371
11. شکری‌میرحسینی، هانیه، بررسی ویژگیهای شخصیتی و صفت هیجانخواهی در نوجوانی که گرایش افراطی به اینترنت دارند، استاد راهنما فرهاد جمهری ؛ استاد مشاور بهشته میرزایی، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، 1384
12. علی پور،احمد و دیگران، بازی های رایانه ای، فرصت یا تهدید، انتشارات ارجمند، 1391
13. فتحی، سروش و مختارپور، مهدی، بررسی نقش رسانه های نوین تصویری در تغییر سبک زندگی، مجله مطالعات توسعه اجتماعی ایران، سال ششم، شماره دوم، بهار 1393
14. فرهادیان، رضا، آن چه والدین و مربیان باید بدانند، بوستان کتاب قم، 1387
15. فلسفى، محمدتقى، گفتار فلسفى، جوان از نظر عقل و احساسات، هيئت نشر معارف اسلامى،
16. کاکیا، لیدا، نگرشی نو بر تربیت نوجوان، اقاقی، 1380
17. کرمی نوری، رضا، مرادی، علیرضا، روان شناسی تربیتی دوره کاردانی تربیت معلم درس مشترک کلیه رشته ها، تهران: شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران، ۱۳۸۰
18. معیدفر، سعید، شکاف نسلی یا گسست فرهنگی ؛ بررسی شکاف نسلی در ایران، نامه علوم اجتماعی، شماره24، 1383
19. محمدی، محمدرضا، جنبه های مهم شخصیت نوجوان، مجله معرفت، شماره 38، بهمن 1379
20. مطهری، مرتضی، عدل الهى، انتشارات اسلامى، 1361، ص 7 (محمدی، محمدرضا، جنبه های مهم شخصیت نوجوان، به نقل از سایت تبیان)
21. سایت تبیان <http://www.tebyan.net>
22. سایت کتابخانه تبیان <http://www.library.tebyan.net>
23. کنسرسیوم محتوای ملی <http://www.icnc.ir>
24. سایت جامعه ایرانی [http://jameeirani.ir](http://jameeirani.ir/)
25. سایت انسان شناسی و فرهنگ http://anthropology.ir
26. سایت مگ ایران [http://mag-iran.com](http://mag-iran.com/)
27. سایت پرتال جامع علوم انسانی <http://www.ensani.ir>
28. سامانه نشریات موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی(ره) [http://marifat.nashriyat.ir](http://marifat.nashriyat.ir/node/148)
29. سایت پژوهه [http://www.pajoohe.com](http://www.pajoohe.com/fa/print.php?UID=33532)
30. سایت مرکز آموزش و پژوهش موسسه همشهری [http://www.hamshahritraining.ir](http://www.hamshahritraining.ir/news-3090.aspx)
31. پایگاه اطلاع رسانی حوزه نت <http://www.hawzah.net>
32. سایت هدکتور <http://www.hidoctor.ir>
33. سایت ویستا http:/www.vista.ir
34. سایت ایران ناز <http://www.irannaz.com>
35. مردم سالاری <http://mardomsalari.com>
36. سایت حوزه نت [http://www.hawzah.net](http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/)
37. سایت تربیت ماندگار <http://tarbiatmandegar.persianblog.ir>
38. سایت جام جم آنلاین <http://www.jamejamonline.ir>
1. - اقدس، سادات رضوی، نوجوانی و هویت یابی، مشاور مدرسه، دوره پنجم، شماره یک، پاییز 88، ص 16 و17 (به نقل از: بیابانگرد، اسماعیل، روانشناسی نوجوانان. تهران: دفتر نشر انقلاب اسلامی،1384) [↑](#footnote-ref-1)
2. - علی اکبر، شعاری نژاد، فرهنگ توصیفی علوم رفتاری- شناختی، انتشارات اطلاعات، 1391، ص30 [↑](#footnote-ref-2)
3. - رضا ،کرمی نوری، علیرضا، مرادی، روان شناسی تربیتی دوره کاردانی تربیت معلم درس مشترک کلیه رشته ها، تهران: شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران، ۱۳۸۰، ص142 [↑](#footnote-ref-3)
4. - ماسن هنری پاول و دیگران؛ رشد و شخصیت کودک، مهشید یاسایی، تهران، نشر مرکز، 1368، ص 634 [↑](#footnote-ref-4)
5. - منصور، محمود، روان‌‌شناسي ژنتيك، تهران، سمت، 1384، چاپ ششم، ص 195. [↑](#footnote-ref-5)
6. - علی اکبر، شعاری نژاد، فرهنگ توصیفی علوم رفتاری-شناختی ، همان، ص 31 [↑](#footnote-ref-6)
7. - علی اکبر، شعاری نژاد، فرهنگ توصیفی علوم رفتاری- شناختی ، همان، ص 31 [↑](#footnote-ref-7)
8. - علی اکبر، شعاری نژاد، فرهنگ توصیفی علوم رفتاری – شناختی ،همان ،صص 316 - 317 [↑](#footnote-ref-8)
9. - احمد، احمدی، روان شناسى نوجوانان و جوانان، انتشارات مشعل، 1373، ص 17 [↑](#footnote-ref-9)
10. - محمدرضا، محمدی، جنبه های مهم شخصیت نوجوان، مجله معرفت، شماره 38، بهمن 1379، ص 31 [↑](#footnote-ref-10)
11. - محمدتقى، فلسفى، گفتار فلسفى، جوان از نظر عقل و احساسات، هيئت نشر معارف اسلامى، 1352،ص 186 [↑](#footnote-ref-11)
12. - ا، ح، آريانپور، فرويديسم ب‍ا اش‍ارات‍ی‌ ب‍ه‌ ادب‍ی‍ات‌ و ع‍رف‍ان‌، تهران: امیرکبیر، 1375، ص 55 [↑](#footnote-ref-12)
13. - منصور، قنادان، جامعه شناسی مفاهیم کلیدی، تهران، آوای نور، 1375، ص 148 [↑](#footnote-ref-13)
14. - همان [↑](#footnote-ref-14)
15. - باقر، ساروخانی، جامعه شناسی خانواده، تهران، سروش، 1379، ص 135 [↑](#footnote-ref-15)
16. - مینوچین، سالوادور، خانواده و خانواده درمانی، ترجمه باقر ثنایی، تهران، امیركبیر، 1373، ص 16 [↑](#footnote-ref-16)
17. - مینوچین، سالوادور، همان کتاب، ص 17 [↑](#footnote-ref-17)
18. - همان، ص 18 [↑](#footnote-ref-18)
19. -محمد، فرابی، سیاست مدینه، ترجمه سید جعفر سجادی، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، 1371، ص 19 [↑](#footnote-ref-19)
20. - علی اکبر، شعاری نژاد،فرهنگ توصیفی علوم رفتاری – شناختی،همان ، صص 188- 189 [↑](#footnote-ref-20)
21. - علی اکبر، شعاری نژاد،فرهنگ توصیفی علوم رفتاری – شناختی،همان ،ص 146 [↑](#footnote-ref-21)
22. - دیوید، اولسون، رسانه ها و نمادها، صورتهای بیان،ارتباط و آموزش، ترجمه محبوبه مهاجر، سروش، 1377، ص 124 [↑](#footnote-ref-22)
23. - سعید، معیدفر، شکاف نسلی یا گسست فرهنگی ؛ بررسی شکاف نسلی در ایران، نامه علوم اجتماعی، شماره 24، 1383، ص63 [↑](#footnote-ref-23)
24. - همان [↑](#footnote-ref-24)
25. - سعید، معیدفر، همان کتاب ، ص 64 [↑](#footnote-ref-25)
26. -همان [↑](#footnote-ref-26)
27. - اکرم، پدرام نیا، روان شناسی نوجوان، نشر قطره، 1388،ص29 [↑](#footnote-ref-27)
28. - محمدرضا، شرفى، مراحل رشد و تحول انسان، سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامى، 1368، ص 154 (محمدی، محمدرضا، جنبه های مهم شخصیت نوجوان، به نقل از سایت تبیان) [↑](#footnote-ref-28)
29. - مرتضى، مطهرى، عدل الهى، انتشارات اسلامى، 1361، ص 7 (محمدی، محمدرضا، جنبه های مهم شخصیت نوجوان، به نقل از سایت تبیان) [↑](#footnote-ref-29)
30. - فیلد، هالد، روان‌شناسی کودک و بالغ، مشفق همدانی، صفی علیشاه، 1356، ص 295 تا 306 [↑](#footnote-ref-30)
31. - علی اکبر، شعاری نژاد، فرهنگ توصیفی علوم رفتاری – شناختی، همان ، ص 31 [↑](#footnote-ref-31)
32. - horrocks [↑](#footnote-ref-32)
33. - havighurst [↑](#footnote-ref-33)
34. - محمد، پارسا، روان‌شناسی رشد، تهران، بعثت، 1374، ص 214 [↑](#footnote-ref-34)
35. - محمدرضا، شرفی، دنیای نوجوان، تهران، تربیت، 1376، چاپ چهارم، ص 47. [↑](#footnote-ref-35)
36. - محمدرضا، محمدی، همان کتاب، ص36 [↑](#footnote-ref-36)
37. - دایره المعارف سلامت و درمان، روش رفتار اولیا و مربیان با کودک و نوجوان در مراحل رشد، ترجمه اسحق باوی، مهدی دیری، غلامرضا کاکی، واحد انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ص79تا100 [↑](#footnote-ref-37)
38. - علی اکبر، شعاری نژاد، روان شناسی نوجوان، انتشارات فاخر، 1379، صص169-170 [↑](#footnote-ref-38)
39. - محمدرضا، شرفی، همان کتاب، ص 158 [↑](#footnote-ref-39)
40. - على اكبر، شعارى نژاد، روان شناسى رشد (2)، كودكى و نوجوانى، دانشگاه پيام نور، 1372،ص75 [↑](#footnote-ref-40)
41. - على اكبر، شعارى نژاد، روان شناسى رشد (2)، همان، ص 75 [↑](#footnote-ref-41)
42. - محمدتقی، فلسفی، همان کتاب،ص197 [↑](#footnote-ref-42)
43. - علی اکبر، شعارى نژاد، روان شناسى رشد (2)، كودكى و نوجوانى، همان ،ص77 [↑](#footnote-ref-43)
44. - محمدرضا، محمدی،همان کتاب ، ص37 [↑](#footnote-ref-44)
45. - دایره المعارف سلامت و درمان، روش رفتار اولیا و مربیان با کودک و نوجوان در مراحل رشد، ترجمه اسحق باوی، مهدی دیری، غلامرضا کاکی، واحد انتشارات انجمن اولیا و مربیان،

صص79 -100 [↑](#footnote-ref-45)
46. - اکرم، پدرام نیا، همان کتاب، ص72 [↑](#footnote-ref-46)
47. - اکرم، پدرام نیا، همان کتاب، ص 76 [↑](#footnote-ref-47)
48. - اکرم، پدرام نیا، همان کتاب، ص 75 [↑](#footnote-ref-48)
49. - علی اکبر ، شعاری نژاد ، روان شناسی نوجوان، همان ، صص159-160 [↑](#footnote-ref-49)
50. http://www.irannaz.com/news\_detail\_12617.html - سایت ایران ناز، [↑](#footnote-ref-50)
51. 1- سایت تبیان،<http://www.tebyan.net> [↑](#footnote-ref-51)
52. 1- سایت تبیان،<http://www.tebyan.net> [↑](#footnote-ref-52)
53. - سایت هدکتور، -<http://www.hidoctor.ir/17384> [↑](#footnote-ref-53)
54. - http//:helpguide.org [↑](#footnote-ref-54)
55. - سایت ویستا، http://vista.ir/article/95143/24 [↑](#footnote-ref-55)
56. - ریچارد، هارینگتن، روشهای درمان افسردگی کودکان و نوجوانان، مترجمان، حسن توزنده جانی، نسرین کمال پور، پیک فرهنگ، 1380 . [↑](#footnote-ref-56)
57. - سایت جام جم آنلاین،<http://www.jamejamonline.ir/newstext.aspx?newsnum=100906832118> [↑](#footnote-ref-57)
58. - سایت جام جم آنلاین،<http://www.jamejamonline.ir/newstext.aspx?newsnum=100906832118> [↑](#footnote-ref-58)
59. - همان [↑](#footnote-ref-59)
60. - ایوی ام، بلاک برن، مقابله با افسردگی و شیوه های آن، ترجمه گیتی شمس، ، رشد، تهران،80 13 [↑](#footnote-ref-60)
61. -حسن، شادروان، رفتارشناسی جوانان و اختلالات رفتاری، ناشر : مسعی، 1376، ص41 [↑](#footnote-ref-61)
62. - دایره المعارف سلامت و درمان، روش رفتار اولیا و مربیان با کودک و نوجوان در مراحل رشد، ترجمه اسحق باوی، مهدی دیری، غلامرضا کاکی، واحد انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ص79تا100 [↑](#footnote-ref-62)
63. - غلامعلی، افروز، روان شناسی تربیتی کاربردی، انجمن اولیاء و مربیان، 1393، ص110 [↑](#footnote-ref-63)
64. - چریل لین اسپالدینگ، انگیزش در کلاس درس، مترجم اسماعیل بیابانگرد و محمدرضا نائیینیان، انتشارات مدرسه، 1390، ص 65-60 [↑](#footnote-ref-64)
65. - رضا، فرهادیان، آن چه والدین و مربیان باید بدانند، بوستان کتاب قم، 1387، ص33. [↑](#footnote-ref-65)
66. - لیدا، کاکیا، نگرشی نو بر تربیت نوجوان، اقاقی، 1380، صص96-98 [↑](#footnote-ref-66)
67. - علی اصغر، اصغریان جویباری، شناخت نوجوان و مسائل آن، انتشارات فتح، 1378،

 صص57-64 [↑](#footnote-ref-67)
68. - سایت ویستا،[http://vista.ir/article/95143/24/](http://vista.ir/article/95143/%DB%B2%DB%B4-) [↑](#footnote-ref-68)
69. 1- سوره آل عمران(3) آیه 159 [↑](#footnote-ref-69)
70. -سایت حوزه نت، - <http://www.hawzah.net/fa/Magazine/View/2689/6599/76998> [↑](#footnote-ref-70)
71. - سروش، فتحی و مهدی، مختارپور، بررسی نقش رسانه های نوین تصویری در تغییر سبک زندگی، مجله مطالعات توسعه اجتماعی ایران، سال ششم، شماره دوم، بهار 1393، ص104 [↑](#footnote-ref-71)
72. - هوور و بای، بازاندیشی دربارۀ رسانه، دین و فرهنگ، ترجمه مسعود اریایی نیا، سروش، 1382، ص 68 [↑](#footnote-ref-72)
73. - سروش، فتحی و مهدی، مختارپور، همان کتاب ،ص102 [↑](#footnote-ref-73)
74. - شکری‌میرحسینی، هانیه، بررسی ویژگیهای شخصیتی و صفت هیجانخواهی در نوجوانی که گرایش افراطی به اینترنت دارند، استاد راهنما فرهاد جمهری ؛ استاد مشاور بهشته میرزایی، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی عمومی، 1384، صص54-55 [↑](#footnote-ref-74)
75. - سروش، فتحی و مهدی، مختارپور ،همان کتاب ،ص102 [↑](#footnote-ref-75)
76. - اکرم، پدرام نیا، همان کتاب، صص134-135 [↑](#footnote-ref-76)
77. - هانیه، شکری‌میرحسینی ، همان کتاب ،ص52 [↑](#footnote-ref-77)
78. - همان کتاب ،صص54-55 [↑](#footnote-ref-78)
79. - هانیه، شکری‌میرحسینی ، همان کتاب ،ص 56 [↑](#footnote-ref-79)
80. - احمد، علی پور و دیگران، بازیهای رایانه ای:فرصت یا تهدید، انتشارات ارجمند، 1391، ص5 [↑](#footnote-ref-80)
81. - احمد، علی پور و دیگران، همان کتاب، ص35 [↑](#footnote-ref-81)
82. - احمد، علی پور و دیگران، همان کتاب، ص 98 [↑](#footnote-ref-82)
83. - احمد، علی پور و دیگران، همان کتاب، ص 107 [↑](#footnote-ref-83)
84. - احمد، علی پور و دیگران، همان کتاب، ص 136 [↑](#footnote-ref-84)
85. - هانیه، شکری‌میرحسینی، همان کتاب، ص52 [↑](#footnote-ref-85)
86. - محمدرضا، محمدی، همان کتاب، ص39 [↑](#footnote-ref-86)
87. - اکرم، پدرام نیا، همان کتاب، صص134-135 [↑](#footnote-ref-87)