

ویژگی ها ، نیازها و آسیب ها

دنیاۓ نوجوانانۓ

مؤسسہ اشراق جنت

فهرست:





دوران نوجوانی



Teenager

دوران نوجوانی Teenager

دوره نوجوانی یکی از حساس ترین و بحرانی ترین دوران زندگی هر انسان است. این دوره از مهم ترین دوره های رشد آدمی محسوب می شود که از یک نظر می توان گفت واجد چهار انقلاب و تحول بزرگ است که دوره های بعدی، رشد انسان را هویت می بخشد:

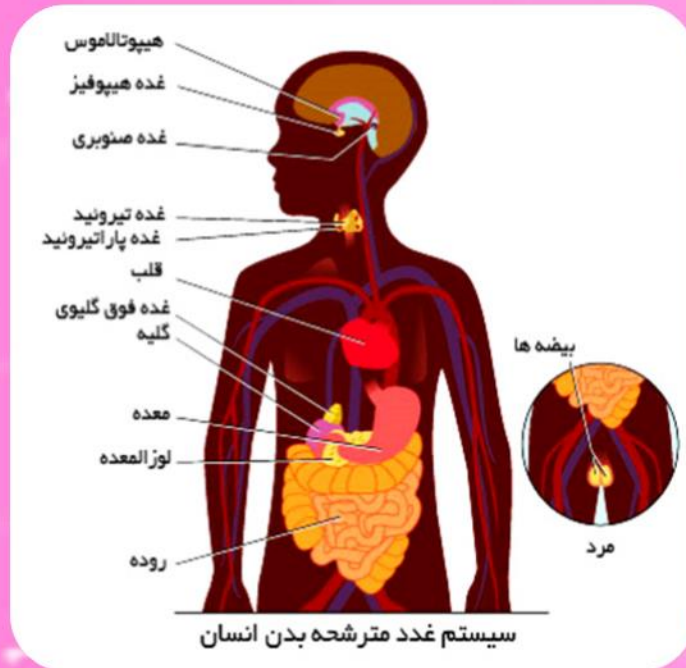
۱. تحول هورمونی و یا تحول زیست شناختی.
۲. تحول عقلانی و یا پدید آیی تفکر انتزاعی.
۳. تحول عاطفی و یا ظهور عواطف و هیجانات متنوع.
۴. تحول ارزشی - اخلاقی و دست یافتن به استقلال اخلاقی و یا خود پیروی اخلاقی.

نوجوان در این دوره با بزرگترین بحران های روانی و اجتماعی و پدیده بلوغ و بیداری غریزه و سرکشی آن، روبرو می شود. از این رو آشنایی با مسائل، ویژگی ها، نیازها و مشکلات نوجوانان و بیش از هر چیز آشنایی با شیوه برخورد با آنان ابتدایی ترین و ضروری ترین نیاز و ابزار، برای نوجوان و کسانی است که به نحوی با نوجوانان برخورد دارند. زیرا هر گونه نا آشنایی و غفلت از این گونه مسائل بیش از پیش موجبات تشدید مشکلات آنان را فراهم می آورد.



تحوّلات چهارگانه در نوجوان

۱. تحولات هورمونی



بروز صفات ثانویه جنسی

بلوغ جسمی، رشد و تکامل اعضای بدن
است که طی آن رشد استخوان و سایر
اندام ها به مرز نهایی خود می رسد.



تحولات چهارگانه در نوجوان

۲. پدید آیی تفکر انتزاعی



(ژان پیاژه Jean Piaget)

یعنی فکر و عقل انسان به مرحله ای از
رشد برسد که بتواند انسان را در گرفتن
تصمیمات درست ، در زندگی یاری نماید .



تحولات چهارگانه در نوجوان

۳. ظهور عواطف و هیجانات متنوع



نوعی تکامل روحی است که قدرت تشخیص مسائل و مصالح زندگی را به انسان می بخشد، در این حالت فرد، قبول مسئولیت های اجتماعی قدرت رویارویی با مشکلات پیچیده را پیدا می کند.



تحولات چهارگانه در نوجوان

۴. دست یافتن به استقلال اخلاقی



نوجوان با جریانات بشر دوستانه ، اصول اخلاقی احکام دینی و ارزشهای جهانی آشنا و به آنها گرایش پیدا می کند .



- 
- قبل از بلوغ (نیاز به شناخت بلوغ)
 - هنگام بلوغ (مدیریت بلوغ و مشکلات آن)
 - بعد از بلوغ (مدیریت غریزه جنسی ، احساسات و عواطف)

توصیه های دوران بلوغ

بلوغ و تغییرات بدنی ، امری طبیعی است و از
تغییرات و رشد ناگهانی بدن خود نگران نباشید .
با مطالعه کتاب هایی در زمینه بلوغ ، از تغییرات
و تحولات در این دوره آگاهی پیدا نمایید.

توصیه های دوران بلوغ

تغییر چهره و جوش صورت، از عوارض طبیعی بلوغ است و باید با آن کنار بیایید .

نکات بهداشتی و تغذیه دوران بلوغ را فراموش نکنید .

والدین و مربیان خود را از بلوغ خود باخبر کنید ، تا شرایط شما را درک نمایند .

بیان مسائل بلوغ در میان همسالان موجب بی حیایی و سوء استفاده آنان می گردد .

از شوخی کردن و کنجکاوی در زمینه بلوغ و شوخی های فیزیکی جداً خودداری نمایید .

بر اثر احتلام غسل بر شما واجب می شود ، آن را به خاطر شرمساری از والدین ترک نکنید .

شما

چقدر با ویژگی های دوران
نوجوانی خود آشنا هستید ؟

.....

.....



ویرگی شناسی نوجوان



ویژگی های نوجوان

۱. دوره انتقال از کودکی
۲. آغاز اجتماعی شدن
۳. تأثیر پذیری از جامعه پیرامونی
۴. استقلال طلبی
۵. گروه گرایی
۶. دوره خیال پردازی و رؤیا در بیداری (تخیل گرایی)
۷. دوره جستجوی هویت (کشف خود)
۸. ابتکار فوق العاده
۹. ذهن فعال (تیزهوش)
۱۰. میل به آراستگی وضع ظاهر



ویژگی های نوجوان

۱۱. پراورزی و فعالیت های بدنی زیاد

۱۲. گرایش به ورزش

۱۳. بی ثباتی عاطفی ، تأثیر پذیری و زودرنجی (خود درگیری)

۱۴. حساسیت و زودرنجی

۱۵. افراط در احساسات

۱۶. آغاز شکل گیری تفکر انتزاعی

۱۷. تنازع بین عقل و احساس

۱۸. رفتارهای متناقض و گرایشهای متضاد

۱۹. استرس و اضطراب

۲۰. هیجان طلبی

ویژگی های نوجوان

۲۱. تنوع طلبی

۲۲. لذت طلبی

۲۳. شادی طلبی و خنده رویی (تکه پرانی و شیطنت)

۲۴. ماجراجویی

۲۵. برتری طلبی و قدرت

۲۶. خودنمایی

۲۷. همانند سازی و تقلید پذیری از الگوها

۲۸. دوست مداری شدید (دوستی افراطی)

۲۹. توجه و علاقه به جنس مخالف

۳۰. انتقاد جویی و عدم انتقاد پذیری

ویژگی های نوجوان

۳۱. بی اعتمادی نسبت به بزرگسال

۳۲. پر خاشگری و بی باکی

۳۳. لج بازی

۳۴. افسردگی و شیدایی

۳۵. سنت شکنی

۳۶. دوره مسأله آفرینی

۳۷. روحیه پرسش گری

۳۸. روزمرگی (عدم توجه جدی به آینده)

۳۹. معنویت گرایی و فطرت پاک

۴۰. فضیلت طلبی

**نوجوانی پلی است بین کودکی و جوانی ، پس باید سعی کنید به سلامت
از آن عبور کنید ، از خطر سقوط توسط دوستان ناباب
و از نابلدی راه و دیگر خطرات غافل نباشید .
برای سالم رسیدن ، باید از یک راهنما کمک بگیرید .**





نیازسناسی نوجوان



نیازشناسی نوجوان :

۱- نیاز به رشد و سلامتی جسمانی (نیاز به ورزش ، رعایت بهداشت فردی و توجه

به مسائل بلوغ و مسائل جنسی)

۲- نیازهای عاطفی (دستیابی به آرامش روانی ، احساس رضایتمندی

امنیت خاطر ، احساس ارزشمندی و کارآمدی)

۳- نیاز به درک مسائل عاطفی (نیاز به استقلال عاطفی از خانواده ، درضمن

دلبستگی و احترام به والدین)

۴- نیاز به جبران کمبودها و خلأهای عاطفی (نیاز به شخصیت بخشیدن)



آیا احساس می کنید والدین شما را درک نمی کنند ؟

آیا از کمبود محبت آنها رنج می برید ؟

محبت را از دیگران گدایی نکنید !

زیرا این محبت سرآغاز سوء استفاده از شماست.



نیازشناسی نوجوان :

۵- نیاز به خود آگاهی و خودشناسی (شناخت استعداد و قابلیت‌ها، هویت بخشی

معنا بخشیدن به زندگی خود شکوفایی)

۶- نیاز به رشد اخلاقی و درک ارزشهای اعتقادی (احساس نیاز به مذهب

و شناخت مجموعه دین)

۷- نیاز به انتخاب هدفهای واقعی، قابل وصول، اما متعالی

(نیاز به الگوی مناسب و راهنما برای رسیدن به هدف)

۸- نیاز به خود مدیریتی (خودکنترلی) (نیاز به تعادل هیجانی

و عاطفی)

نیاز به خود مراقبت

نوجوانان زمان خود مراقبتی
است و حفظ بدن از مریضی ها
و حفظ بدن از کسانی که
می خواهند حریم شخصی ما
را نقض کنند ، بدانیم که گاهی
به بهانه محبت از ما سوء
استفاده اخلاقی می کنند .
چگونه از خود مراقبت
می کنید ؟

نیازشناسی نوجوان :

۹- نیاز به آینده نگری و پیش بینی مراحل آتی زندگی خود

۱۰- نیاز به احترام و تکریم شخصیت (مشورت کردن، مسئولیت بخشی، آزادی

نسبی و معقول به او دادن، جبران کمبودهای عاطفی)

۱۱- نیاز به ارتباط گیری با دیگران و تعامل ورزی

۱۲- نیازهای تحصیلی (نیاز به کسب مهارت های زندگی فردی و

اجتماعی مسئولیت پذیری)



شما برای آموختن مهارت
در زندگی چه برنامه ای
دارید ؟ نوجوانی زمان
آموختن يك مهارت است .

نیازشناسی نوجوان :

۱۳- نیاز به تعلق به گروه (گروه گرایی)

(نیاز به پیدا کردن دوستان خوب و مورد اعتماد و تعامل سازنده با آنها)

۱۴- نیاز به مهارت مقاومت

(در برابر اضطراب و افسردگی و تحمل حوادث و مشکلات ناگوار)

۱۵- نیاز به خودنمایی و شهرت (بروز استعدادها و توانمندی ها)

۱۶- نیاز به بازی و سرگرمی و غنی سازی اوقات فراغت



چگونه اوقات
فراغت خود را
پر کنیم؟ بازی و
سرگرمی‌های مفید
چه ویژگی‌هایی
دارند؟



نظر شما:.....

.....



الگوی شما کیست ؟
به نظر شما الگوی صحیح
چه ویژگی هایی دارد ؟



نظر شما:

.....



آسیب شناسی نوجوان





اگر نیازهای نوجوان صحیح برآورده نشود
از راه غیر صحیح تأمین می شود که
این سبب ایجاد آسیب و اختلالات می شود.



آسیب های نوجوان :

- ۱- بحران هویت و خودباختگی
- ۲- دوستی با انسانهای ناباب
- ۳- سرگرمی های نامناسب
- ۴- تأثیرپذیری از الگوهای نامناسب
- ۵- ناتوانی در ارتباط با دیگران
- ۶- مشکلات روحی و روانی
- ۷- اختلالات جنسی و انحرافات اخلاقی

باید حرف دیگران را برایمان مهم باشد !

سعی کنید با **اشتباهاتی** که مرتکب
می شوید ، برچسب منفی نخورید . زیرا
تأثیر منفی در **شکل گیری شخصیت**
و زندگی شما خواهد داشت . شاید تا آخر عمر
به همین دلیل به شما **اعتماد نکنند**



آسیب های نوجوان :

۸- دلبستگی عاطفی شدید

۹- وابستگی شدید به تکنولوژی

۱۰- افت تحصیلی

۱۱- فرار از خانه و مدرسه

۱۲- ضرب و جرح و شوخی فیزیکی

۱۳- ناسزاگویی، ولگردی (اتلاف عمر)

۱۴- اعتیاد به الکل و مواد مخدر و ...

برای زندگی خود
چه اهدافی دارید ؟
آیا برای رسیدن به آنها
برنامه ای دارید ؟



منابع:

- نیازهای نوجوانان و جوانان، دکتر ابوالقاسم اکبری، چاپ اول، انتشارات رشد و توسعه تهران سال انتشار، ۱۳۸۹ هـ.
- راهبردهای روانشناختی تبلیغ، دکتر عبدالعظیم کریمی، چاپ چهارم، ناشر ستاد اقامه نماز و احیای زکات سال انتشار، ۱۳۸۴ هـ.
- روانشناسی نوجوانان و جوانان، سید احمد احمدی، بی جا، بی تا ص ۵۳.
- بررسی مسایل جوانان، سبحانی نیا، محمد، قم، بوستان کتاب، چاپ دوم، ۱۳۸۷. (سبحانی نیا، ص ۳۱-۲۳)
- دنیای نوجوان (کندوکاوی در بازشناسی روحیات ۱۳ تا ۱۸ ساله ها) دکتر محمد رضا شریف چاپ اول، ناشر تربیت، بی جا، سال انتشار ۱۳۷۰ هـ.
- روان شناسی رشد نوجوان، چاپ اول، ترجمه و تألیف مهرناز شهر آرای، دانشیار گروه روان شناسی، دانشگاه تربیت معلم، ناشر نشر علم، تهران، سال انتشار ۱۳۸۴ هـ.

مؤسسه اشراق جنت

مجتبی یزدانپرست

پیامرسان ایتا: M-eshragh