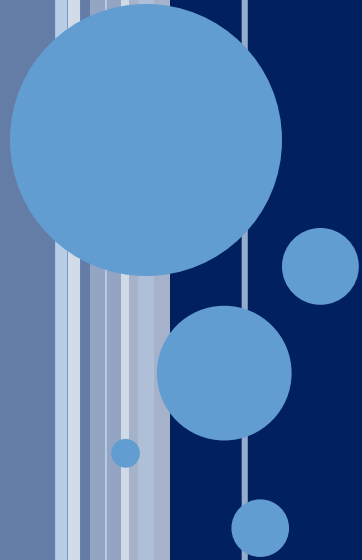


# نوجوانی و بلوغ



## امام صادق (ع)

نوجوانان را دریابید زیرا زودتر از  
دیگران به کارهای خیر روی می آورند

(وافی ج ۱ ص ۱۲۱)

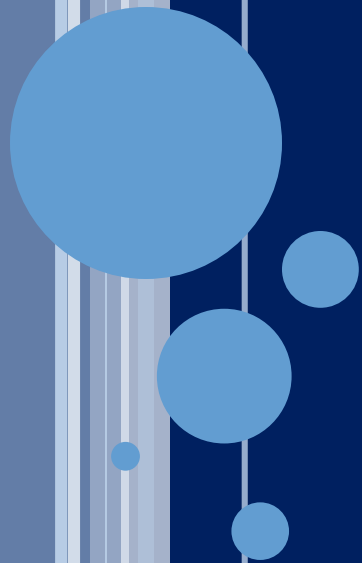
# تعریف نوجوانی

- دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی

- دوران تحول و تغییرات

- تجلی و شکل گیری شخصیت

- تولد دوباره انسان



# سن نوجوانی

سن نوجوانی از حدود ۱۲ - ۱۱ سالگی شروع شده و تا ۱۹ - ۱۸ سالگی ادامه دارد.

## • مراحل نوجوانی

اوایل نوجوانی ۱۴ - ۱۱ سالگی

اواسط نوجوانی ۱۷ - ۱۴ سالگی

اواخر نوجوانی ۱۹ - ۱۷ سالگی

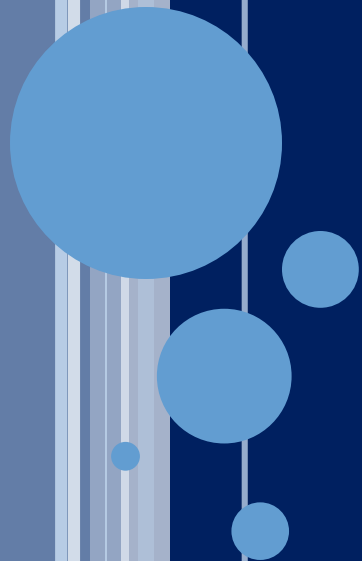
# رشد در نوجوانی

رشد در نوجوانی در سه سطح روی میدهد

• سطح زیستی

• سطح روانی

• سطح اجتماعی



# اوایل نوجوانی

- برقراری روابطی که فاقد ایمنی است
- شروع تفکر انتزاعی و منطقی
- تغییرات بیولوژیک بلوغ شروع میشود
- مقایسه خود با دیگران
- اهمیت عقاید همسالان و همتایان
- علاقه به عضویت در گروه همتایان و همسالان

# اواسط نوجوانی

- پسر ها از نظر قد و وزن به رشد فوق العاده ای میرسند.
- دختر ها نخستین دوره قاعدگی را تجربه میکنند
- جریانات مربوط به سکس – تصویر تن – نقش های کلیشه ای زن و مرد اشتغال ذهنی عمده ای برای نوجوان ایجاد میکند
- امکان اولین تجربه جنسی

# اواخر نوجوانی

- اوج توانایی برای افکار منطقی انتزاعی
- بدست آوردن یک مجموعه اخلاق شخصی
- کامل شدن ساختمان عصبی نوجوان و تطبیق او با متغیرها و عقاید
- رشد احساسات بشر دوستانه – اصول اخلاقی – مذهب



# مراحل رشد هوش

## چهار مرحله رشد هوش از نظر پیاژه

- مرحله حسی – حرکتی (تولد تا ۲ سالگی)
  - مرحله تفکر پیش عملیاتی (۲ تا ۷ سالگی)
  - مرحله عملیات عینی (۷ تا ۱۱ سالگی)
  - مرحله عملیات صوری (۱۱ تا ۱۹ سالگی)
- شروع عملیات صوری - توانایی نوجوان با تفکر انتزاعی - استدلال قیاسی - تعیین مفاهیم ، مشخص میشود.

# بلوغ

بلوغ به معنای رسیدن است.  
مرحله ای از رشد است که با تغییرات و دگرگونی در  
خصوصیات جسمی – اجتماعی – رفتاری – جنسی  
– هیجانی در نوجوان ظاهر میشود.

# نشانه های بلوغ

## بلوغ جسمی و جنسی در پسران

- رویش مو در دو طرف صورت و لب
- پیدایش جوش در صورت
- دورگه شدن صدا
- رشد و فعالیت غدد جنسی به صورت احتلام
- رویش مو های زائد

# نشانه های بلوغ

## بلوغ جسمی و جنسی دختران

- ظهور علائم ثانویه جنسی
- ظهور قاعدگی
- بم شدن صدا
- تغییرات ظاهری صورت (شادابی چهره)
- این علائم معمولاً از ۱۲ سالگی شروع میشود

# نشانه های بلوغ

## بلوغ عاطفی

خشم – پرخاشگری – اضطراب – دلهره – توجه  
طلبی – احساس گناه به همراه شرم و خجالت – یاس  
و ناامیدی – گذشت و فداکاری

## بلوغ روانی

احساس استقلال طلبی و برتری جویی – حس اعتماد  
بنفس – مقایسه بدنی خود با دیگران – عدم آگاهی  
کامل از آینده

# نشانه های بلوغ

## بلوغ اجتماعی

دوگانگی اخلاقی و رفتاری – تمایل به ارزش های اخلاقی برتر – احساس بی همتایی و یگانگی در تفکر و اخلاق

## بلوغ رفتاری

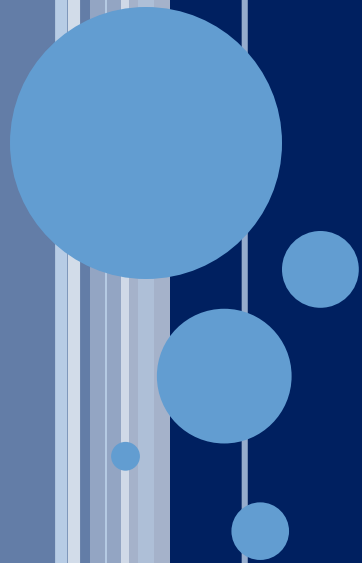
گرایش به خود – حس قدرت نمایی – رفتارهای تند و پرخاشگرانه علیه دیگران بخصوص خانواده – انزوا طلبی – گوشه گیری

# ویژگی عاطفی دختران نوجوان

- محبت و عشق

- زیبایی و زیبا پسندی

- اهمیت تایید پدر



# ترس های دوره نوجوانی

- ترس از آینده
- عدم موفقیت در امتحان
- ترس از مرگ
- ترس های موهوم مثل جن
- ترس از شکست
- ترس از مسخره شدن
- ترس های جنسی



# نیاز های نوجوان

- نیاز به مهربانی و محبت
- نیاز به آرامش و آسایش خاطر
- نیاز به احساس تعلق و مورد قبول  
همسالان واقع شدن
- نیاز به قابلیت و احترام
- نیاز به استقلال
- نیاز به تشخیص و قدردانی

# نیاز های نوجوان

- نیاز به مذهب و فلسفه حیات
- نیاز به داشتن هدف مشخص در زندگی
- نیاز به احساس هویت و شناخت
- نیاز به احساس رشد – کمال و خود شکوفایی

# مشکلات دوره نوجوانی

- کشمکش بین استقلال و وابستگی
- طغیان علیه مراجع قدرت
- هویت فردی
- چگونگی ارضاء نیاز های جدید (جنسی)
- ترس از آینده

# مشکلات دوره نوجوانی

- دغدغه اقتصادی
- عدم کنترل بر رفتار و هیجانات ناشی از دوران بلوغ
- تعارض بین خواسته های والدین و گروه همسالان
- ترس و اضطراب
- به هم ریختگی ارتباط با دیگران

## راهکار های کاهش مشکلات نوجوانان

- شناخت شخصیت نوجوان
- استفاده از روش تغافل (نادیده گرفتن)
- آموزش
- ایفای راهنمایی به جای دستور
- برقراری رابطه دوستانه و عاقلانه
- اعتماد سازی
- تاکید بر محبت و پرهیز از خشونت

- ارتباط کلامی مقدمه ارتباط عاطفی
- پرهیز از مناقشات خانوادگی
- گوش دادن
- تکیه بر نقاط قوت
- اجازه خطا کردن
- انتظار به اندازه
- مشورت کردن با نوجوان
- فعال بودن نقش پدر در تربیت
- پذیرش بدون قید و شرط نوجوان

# مذهب و نوجوانان

- رشد افکار مذهبی و علاقه به فضیلت مذهبی در این سن به حداکثر خود میرسد.
- تمایل دارند همه اعمال خود و دیگران براساس خیر و مصلحت دینی باشد.
- پیدایش شک های مذهبی در این دوره آغاز میشود.
- از بیان شک و تردید خود خوداری میکنند.
- یکی از خطرات مهم مراجعه به افراد ناصالح برای برطرف کردن شک است و در نتیجه دچار انحراف و گاه لامذهبی میشوند.

# دلایل نفی مذهب در نوجوانان

- تعصبات مذهبی غلط اطرافیان نوجوان و اصرار و پافشاری برای قبولاندن باور های غلط به نوجوانان.
- انجام اعمال خلاف توسط عده ای از مذهبی ها و نهاد های مذهبی عامل سرخوردگی نوجوان از مذهب میشود.
- گاهی اوقات در مدارس آموزش بینش مذهبی و قرآن به دلایل عدم تفهیم صحیح مطالب – عدم صلاحیت معلم – عدم توانایی در پاسخ گویی به سوالات دانش آموزان بد بینی نسبت به مذهب را ایجاد میکند.



• وقتی نوجوان در مقابل شبهات و القائنات فکری مکاتب و فلسفه های مختلف قرار بگیرد و جواب منطقی نداشته باشد برای حفظ غرور ممکن است خود را بیگانه با مذهب معرفی کند.

• نوجوان ممکن است به دلیل مارک ها و برچسب هایی که به او زده میشود دست از مذهب بکشد.

## راهکار های کاستن مشکلات مذهبی نوجوان

- آموزش مذهبی باید بر اساس انس – الفت – مهربانی و استدلال منطقی صورت گیرد.
- مبانی مذهبی بر اساس تفکر و برهان عقلی بیان شود.
- نوجوان باید بپذیرد مسائل دینی قابلیت اجرا شدن را داشته و تنها نصیحت و موعظه نیست.
- باید به نوجوان آموخت مطالب دینی – عقلی و بعضا علمی هستند.
- دین میتواند به عنوان یک تکیه گاه معنوی در دنیای مادی امروزی نوجوان نیازمند به تکیه گاه معنوی را قوی و نیرومند به بار آورد.

• مروجین و معلمین دین باید از شخصیت های قوی لایق و عالم انتخاب شوند و قادر به پاسخگویی سوالات باشند.

• فلسفه اصول عبادی را باید به طور مطلوب و جذاب بیان نمود.

• به همراه بردن نوجوان به مجالس مذهبی و دیدار با افراد مومن – سلیم النفس – پاک دل و متقی.

• کمک به نوجوان برای عبور از احساسات خام مذهبی به بینش مذهبی باید با تعقل و تفکر همراه باشد.

• ایجاد ارتباط با خدا – ارتباط با خودش – ارتباط با دیگران و کشف حقایق ناشی از این ارتباطات.

## امام علی (ع)

پیوسته عقل و حماقت در ضمیر نوجوان در ستیز اند  
تا بحران بلوغ را پشت سر بگذارد و به سن هجده  
سالگی برسد.

در آن هنگام با غلبه عقل یا حماقت به یکسو  
گرایش میابد.

(بحار الانوار ج ۱ ص ۹۶)

# دکتر مصطفی ناصری

روان شناس

مشاور خانواده و تحصیلی

نظام روان شناسی و مشاوره ۲۸۸۲

مدرس آموزش خانواده آموزش و پرورش

آدرس: کریمخان زند – خیابان شهید عضدی (آبان جنوبی)

سپند غربی – مرکز مشاوره آروین شگرف

۸۸ ۹۰ ۵۸ ۳۵

۸۸ ۸۹ ۵۷ ۵۸

ID: [@mtnaseri](#)

ID: [@mkhnaseri](#)

# سپاس گزار از همراهیتان شاد باشید

