



واحد کار ۳

بهداشت روانی دوره ی بلوغ





- ۱- نیازهای روانی دوره‌ی بلوغ را نام ببرد.
- ۲- نیازهای ارتباطی دوره‌ی بلوغ را شرح دهد.
- ۳- برخوردهای سازنده با نیازهای نوجوان را توضیح دهد.
- ۴- برخوردهای ارتباطی ناسالم با نوجوان را نام ببرد.
- ۵- برخوردهای همدلانه با نوجوان را شرح دهد.

۱- مهم‌ترین راه برای کاهش نگرانی نوجوان از تغییرهای دوره‌ی بلوغ کدام است؟

الف) آرایه‌ی اطلاعات درست درباره‌ی بلوغ و نوجوانی

(ب) دادن مسئولیت به نوجوان

(ج) ارایہ ی الگو بہ نوجوان

(د) دادن استقلال به نوجوان

۲- نیازهای روانی دوره بلوغ کدام‌اند؟

(الف) نیاز به استقلال

(ج) نیاز به اطلاعات درباره‌ی بلوغ

۳- کدام شیوه‌ی برخورد با نوجوان درست است؟

الف) دادن آزادی زیاد

(ج) نصیحت و کنترول دایم

۴- منظور از همدلی با نوجوان چیست؟

الف) از دیدگاه نوجوان به موضوع نگاه کردن

(ب) مقایسه کردن نوجوان با همسالان

(ج) قضاوت کردن درباره‌ی نوجوان

(د) انتظار بیش از حد داشتن از نوجوان

(ب) نیاز به معنویات، مذهب و ارزش‌ها

(د) هر سه گزینه

(ب) محدود کردن ارتباط نوجوان به خانه و مدرسه

(د) دادن استقلال منطقی و معقول به نوجوان



دوره‌ی بلوغ، دوره‌ی تغییر است. تغییرهای سریع در بدن، خصوصیات روانی، نقش‌های اجتماعی، گسترش ارتباط‌ها و ... همگی فشار زیادی بر جسم و روان نوجوان وارد می‌کند. از این رو توجه به نیازهای روانی نوجوان در اولویت قرار دارد. در این واحد کار به تعدادی از مهم‌ترین نیازها و هم‌چنین راه‌های سالم برخورد با آن‌ها پرداخته می‌شود.

۳-۱- نیازهای روانی دوره‌ی بلوغ

به نظر شما نوجوان در دوره‌ی بلوغ چه نیازهایی دارد؟

که مربوط به بلوغ است دچار سرگردانی می‌شوند. گاهی اوقات ممکن است از خود سؤال کنند آیا این تغییرها طبیعی است یا نه؟
ارایه‌ی اطلاعات درباره‌ی بلوغ و نوجوانی به آنان کمک می‌کند تا بدانند که بسیاری از تغییرهایی که تجربه می‌کنند مربوط به بلوغ و نوجوانی است.

۳-۱-۱- نیاز به اطلاعات در خصوص بلوغ و

نوجوانی: شما اطلاعات خود را درباره‌ی بلوغ از چه منابعی دریافت کرده‌اید؟

بسیاری از اوقات، نوجوانان در مقابل تغییرهای متعددی

فعالیت عملی ۱

با سه دختر نوجوان درباره‌ی بلوغ و ابعاد مختلف آن مصاحبه کنید. سپس مشخص کنید آیا درباره‌ی بلوغ و تغییرهای آن اطلاعاتی داشته‌اند؟ اگر داشته‌اند منبع آن، چه بوده است؟ آیا در این باره نگرانی یا سؤال‌هایی دارند؟ درباره‌ی نگرانی آنان سؤال کنید. سپس گزارشی از مصاحبه‌ی خود تهیه کنید و در کلاس ارائه دهید.

هستند و در این دوره سؤال‌های زیادی درباره‌ی مسایل مذهبی، معنوی، اخلاقی و ارزشی می‌کنند. دست‌یابی به چنین منابعی یا افرادی که بتوانند راهنمایی‌های مفید و پاسخ‌های قانع‌کننده‌ای به سؤال‌های آنان داشته باشند، کمک فراوانی به رشد آنان می‌کند.



۳-۱-۲- نیاز به استقلال: در فرآیند رشد، به تدریج،

کودک به توانایی‌هایی که لازمه‌ی بزرگسالی است دست می‌یابد و به همین دلیل نیاز دارد که او را به عنوان یک انسان مستقل شناخته، به او اجازه‌ی تصمیم‌گیری‌های شخصی داده شود. نتیجه‌ی تحقیق‌ها نشان داده است که یکی از عوامل درگیری والدین و نوجوان اختلاف آنان در محدوده‌ی استقلال و مسایل شخصی است. نوجوان بسیاری از رفتارهای خود را محدوده‌ی شخصی خود می‌داند مانند لباس پوشیدن، آرایش مو، رفتارهای اجتماعی، نظم و ترتیب وسایل و ... در حالی که از نظر والدین این موضوع، جنبه‌ی خانوادگی دارد و به همین دلیل گاهی اوقات اختلاف‌هایی بین والدین و نوجوان ایجاد می‌شود.

۳-۱-۳- نیاز به معنویات، مذهب و ارزش‌ها:

همان‌طور که در واحد کار اول گفته شد نوجوانان بسیار آرمان‌گرا

بیش‌تر بدانید

دوره‌ی نوجوانی به چند دوره تقسیم شده است که در دوره‌ی میانه و اواخر آن نیاز به کسب هویت بیش‌تر، ذهن نوجوان را به خود معطوف می‌کند. هویت یعنی آن‌که نوجوان بداند کیست، از زندگی چه می‌خواهد و مسیر آینده‌ی خود را چگونه تعیین کند. هویت‌یابی نیازهای دیگری را در دوره‌ی نوجوانی مطرح می‌کند که عبارت‌اند از: نیاز به اطلاعات، نیاز به ارزیابی و نقد، نیاز به الگو و مدل، نیاز به راهنمایی و ...

نوجوانی، ارتباط با همسالان افزایش می‌یابد اما در صورتی که روابط خانوادگی سالمی وجود داشته باشد، نوجوان ارتباط خود را با خانواده هم‌چنان ادامه خواهد داد.

نیاز به ارتباط با همسالان: از آن‌جا که نوجوانان در فرآیندهای مربوط به بلوغ با یکدیگر شباهت زیادی احساس می‌کنند، بهتر یکدیگر را درک می‌کنند و تمایل بیش‌تری دارند که اوقات خود را با هم بگذرانند. در دوره‌ی بلوغ، همسالان نقش مهمی در رفتارها و برخوردهای نوجوان دارند و او سعی می‌کند رفتارها و گفتارهایی مانند آن‌ها داشته باشد. در نتیجه ارتباط‌های نوجوان از محیط خانواده و فامیل به حوزه‌ی دوستان و همسالان کشیده می‌شود. ممانعت خانواده‌ها و سخت‌گیری‌های زیاد در این زمینه، مشکلی را حل نمی‌کند بلکه باید مهارت‌های اجتماعی نوجوان را به حدی افزایش داد و تقویت کرد که دوستی‌ها و پیشنهادهای سالم و ناسالم را از یکدیگر تشخیص دهد و بتواند در مقابل فشار همسالان برای انجام رفتارهای ناسالم ایستادگی کند.

۴-۱-۳- نیازهای ارتباطی نوجوانان: آیا والدین بر ارتباط شما با دیگران نظارت دارند؟ به نظر شما میزان نظارت آنان چگونه است؟

یکی از مهم‌ترین نیازهای نوجوانان در دوره‌ی بلوغ، نیازهای ارتباطی است:

نیاز به افزایش ارتباط‌های اجتماعی: هم‌زمان با افزایش توانمندی‌ها و رشد جسمی و روانی، دامنه‌ی ارتباط‌های اجتماعی نوجوانان افزایش می‌یابد. شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، فرهنگی، مذهبی و ... نیاز مهم نوجوان است. بعضی از خانواده‌ها از ترس این که فرزندشان به آسیب‌های روانی و اجتماعی دچار نشود، سعی دارند فرزند نوجوان خود را در محیط خانواده و گاهی فامیل نزدیک محدود کنند که با خشم و برخوردهای تند نوجوان همراه است. نکته‌ی مهم آن است که محدود کردن نوجوان به خانه، نه تنها مانع حفاظت آنان در برابر آسیب‌های اجتماعی نمی‌شود بلکه آنان را آسیب‌پذیرتر هم می‌کند.

نیاز به روابط خانوادگی سالم: به رغم آن‌که در دوره‌ی

فعالیت عملی ۲

رفتارهای گروه‌هایی از نوجوانان را در خیابان یا در اطراف خود به دقت مشاهده کنید: از نظر نوع لباس پوشیدن، گفتار و صحبت کردن، برخورد با دیگران و ... تا چه حد به یکدیگر شباهت دارند.

در باره‌ی مشاهدات خود گزارش کوتاهی تهیه کنید.



نیاز به درک شدن: نیاز به درک شدن از سوی دیگران، دلیل اصلی تمایل نوجوان برای ارتباط با همسالان است. اگر خانواده، مدرسه و بزرگسالان بتوانند به او نشان دهند که درکش می‌کنند بسیاری از مشکل‌های ارتباطی نوجوان با بزرگسالان حل خواهد شد.

نیاز به حمایت شدن: انسان‌ها در شرایط سخت و دشوار نیاز به کمک دارند. بلوغ نیز دوره‌ای سخت ولی سالم در زندگی است. وجود اطرافیانی حمایت‌کننده، رنج و آشفتگی ناشی از تغییرهای بلوغ را کاهش می‌دهد.

نیاز به احترام و ارزش: کودکی که به تازگی از این

دوره بیرون آمده است، از نظر جسمی خصوصیات بزرگسال را دارد و از نظر تفکر نیز رشد کرده، قادر به طرح مسایل آرمانی و انسانی‌والایی است. از این‌رو نوجوان نیاز دارد که در مقام یک انسان و یک شهروند به حساب آید و ارزش و احترام یک انسان کامل را داشته باشد. بی‌اعتنایی خانواده و بعضی از بزرگسالان به این موضوع، اختلاف‌ها و سوء تفاهم‌های زیادی ایجاد می‌کند و به شدت به احساسات مثبت نوجوان لطمه می‌زند. معمولاً چنین برخوردهایی با خشم و پرخاشگری زیاد نوجوان همراه است.

فعالیت عملی ۳

با دو دختر نوجوان، درباره‌ی نیازهای ارتباطی آنان و مشکل‌هایی که در این زمینه دارند (با خانواده، با بستگان، با آشنایان) مصاحبه کنید و سپس گزارشی از این مصاحبه‌ها تنظیم کرده، در کلاس ارائه دهید.

۲-۳- برخورد درست با نوجوان

راه‌های درست برخورد با نوجوان کدام‌اند؟

۱-۲-۳- احترام به نوجوان: نوجوان در دوره‌ی بلوغ و پس از آن احساس می‌کند که بزرگ شده است و مانند دیگران دارای حقوق شخصی است که باید به آن احترام گزارده شود. برای بعضی از والدین، تغییر در برخورد با فرزندشان سخت است زیرا از نظر آنان او هنوز یک «بچه» است که فقط هیکلش بزرگ شده است و به همین دلیل آزادی منطقی برای تصمیم‌گیری‌های شخصی به او نمی‌دهند. اگر در برخوردها به حریم‌های شخصی نوجوان احترام گزارده شود بسیاری از مشکل‌ها کم خواهد شد.

۲-۲-۳- دادن استقلال منطقی و معقول به نوجوان: نوجوان همزمان با افزایش توانایی‌های جسمی، روانی و اجتماعی نیاز به استقلال دارد. بعضی از خانواده‌ها در این قسمت دچار افراط یا تفریط می‌شوند. بعضی از خانواده‌ها آزادی بی‌حد به نوجوان می‌دهند که به دلیل نبود نظارت، احتمال آسیب

رسیدن به نوجوان وجود دارد یا آن‌قدر نوجوان را برای هرگونه فعالیتی محدود می‌کنند که محیط خانوادگی تبدیل به محیط جنگ و مشاجره می‌شود. به اندازه‌ای که نوجوان توانایی‌هایش افزایش می‌یابد باید مسئولیت‌هایی چه در حد شخصی و چه در حد خانواده به او سپرده شود. چنین برخوردی به افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس او کمک فوق‌العاده‌ای می‌کند.

۳-۲-۳- همدلی با نوجوان: آیا تا به حال با کسی همدلی کرده‌اید؟ چگونه؟

یکی از برخوردهایی که ارتباط نوجوان را با خانواده و اطرافیان بهبود می‌بخشد، همدلی کردن با اوست. همدلی یعنی خود را به جای دیگری گذاشتن و از دیدگاه او به موضوع نگاه کردن. گاهی والدین یا اطرافیان به جای همدلی با نوجوان از روش‌های دیگری استفاده می‌کنند که باعث ایجاد ناراحتی و خشم در نوجوان شده، ارتباط او را با خانواده و بزرگسالان تخریب می‌کند مانند:

● سرزنش کردن

بهداشت بلوغ: بهداشت روانی دوره‌ی بلوغ

بگذارند و احساسات او را درک کنند و نشان دهند که احساسات او را درک کرده‌اند، بسیاری از مشکل‌های ارتباطی کم می‌شود و نوجوان نیز احساس می‌کند که بزرگسالان از او حمایت می‌کنند و به او توجه دارند.

مثال: میلاد در امتحان‌های آخر ترم نمره‌های ضعیفی گرفته است، از این رو بسیار غمگین و عصبانی است و والدین او هم از این موضوع ناراحت‌اند.

برخورد همدلانه: به نظر می‌رسد از کارنامه‌ات ناراحتی؟

برخوردهای ناهمدلانه:

– بچه‌های عمویت همه با نمره‌های خوب قبول شدند، تو

چی؟

– خجالت نمی‌کشی این نمره‌ها را به ما نشان می‌دهی؟

– چه شاهکاری برای ما آوردی!

– تو بی‌لیاقتی و تا آخر عمرت هم بی‌لیاقت می‌مانی.

– حیف از این همه خرج و مخارج!

● مقایسه کردن

● تحقیر کردن

● قضاوت کردن

● انتظارات بیش از حد داشتن

● تعریف‌های غیرواقعی

در حالی که در بسیاری از مواقع اگر خود را جای او



توجه

برای برخورد همدلانه:

به صحبت‌های دیگران خوب گوش دهید، خود را جای آن‌ها بگذارید، از خود بپرسید اگر من در چنین موقعیتی بودم چه حالی داشتم، سپس گفته‌های نفر مقابل را تکرار کنید (گاهی می‌توانید همان جمله‌ی طرف مقابل را تکرار کنید). بهتر است موقع همدلی از جمله‌هایی نظیر به نظرم می‌آید که، یا اگر درست فهمیده باشم احساس می‌کنی که ... استفاده کنید.

فعالیت عملی ۴

برخورد همدلانه را با یکی از دوستان و اطرافیان خود در باره‌ی یکی از مشکل‌های آن‌ها (پایین بودن نمره‌های درسی، اختلاف با والدین و ...) به کار بندید و گزارش کوتاهی از اثر آن تهیه کنید و در کلاس ارائه دهید.



۴-۲-۳- مسئولیت دادن به نوجوان: مسئولیت‌های جدیدی که در دوره‌ی بلوغ به شما واگذار شده است کدام‌اند؟ آیا از انجام آن‌ها رضایت دارید؟

همان‌طور که گفته شد بلوغ دوره‌ای است که فرد خود را برای ورود به دنیای بزرگسالی آماده می‌کند. به همین دلیل لازم است مسئولیت‌هایی مانند انجام کارهای شخصی، برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری، برقراری ارتباط و تعدادی از مسئولیت‌های خانوادگی به او واگذار شود. انجام چنین مسئولیت‌هایی به نوجوان احساس ارزشمندی می‌دهد و به او کمک می‌کند توانایی‌های خود را باور داشته باشد و مسیر آینده‌ی خود را بهتر مشخص کند.

۵-۲-۳- برقراری ارتباط با نوجوان: نوجوان نیاز به بزرگسالانی دارد که او و فرآیند بلوغ را درک کنند. چنین بزرگسالانی به نوجوان و ارزش‌های او احترام گذارده، با واقع‌بینی و دادن اطلاعات علمی او را راهنمایی می‌کنند. بزرگسالانی که دائماً نوجوان را نصیحت می‌کنند، سعی در کنترل او دارند و به صورت غیر واقعی او را از هر چیزی می‌ترسانند نمی‌توانند ارتباطی مناسب با نوجوان برقرار کنند.

متأسفانه بسیاری از خانواده‌ها یا سرپرستان مدرسه یا نوجوانان را نصیحت می‌کنند و یا سعی در کنترل نوجوان دارند که فلان کار را نکنند، فلان کتاب را نخواند و ... در هر دوی این روش‌ها (نصیحت و کنترل) نوعی دست کم گرفتن نوجوان‌ها هست که به احساس ارزشمندی، توانایی و اطلاعات نوجوان آسیب می‌زند. بزرگسالان مطلع از مسایل روز و فرآیند بلوغ و نوجوانی، مانند داربست از انحراف گیاه جوان جلوگیری می‌کنند. نقش داربست آن است که فقط وقتی گیاه بیش از حد از مسیر اصلی جدا شد آن را هدایت کند نه آن که دائماً و در هر لحظه آن را کنترل کند.

۶-۲-۳- گسترش ارتباط‌های اجتماعی مناسب: برای کسب ارزشمندی و اعتماد به نفس، نوجوان نیاز به ارتباط با اجتماع دارد. نوجوان را نباید محدود به خانه و مدرسه کرد. البته منظور این نیست که نوجوان بدون هیچ گونه محدودیتی ارتباط برقرار کند ولی شرکت در فعالیت‌های مختلف فرهنگی، اجتماعی، شرکت در فرهنگسراها، انجمن‌های علمی یا منطقه‌ای، مساجد و ... به رشد نوجوان کمک زیادی می‌کند.

فعالیت عملی ۵

با سه دختر نوجوان درباره‌ی نکته‌های مثبت و منفی برخوردهای والدین و خانواده مصاحبه و مشخص کنید:

۱- برخوردهای مثبت خانواده‌ها کدام‌اند؟ (در برخوردهای خود تاچه اندازه از روش‌های بالا استفاده می‌کنند)

۲- برخوردهایی که نوجوانان از آن می‌رنجند کدام‌اند؟ (بر کنترل و نصیحت تأکید کنید)
سپس گزارشی از مصاحبه‌های خود تنظیم کنید و در کلاس ارائه دهید.

چکیده

— دوره‌ی بلوغ دوره‌ی تغییر است که متناسب با آن نیازهای نوجوانان به شدت افزایش می‌یابد. برخی از این نیازها عبارت‌اند از: نیاز به اطلاعاتی درباره‌ی نوجوانی و طبیعی بودن تغییرهای مربوط به آن، نیاز به استقلال و نیاز به افزایش ارتباط.

— همدلی کردن با نوجوان به جای نصیحت، سرزنش، مقایسه کردن و ... در برقراری ارتباط مؤثر است. علاوه بر این، وجود بزرگسالانی حمایت کننده در کنار همسالانی که یکدیگر را به کارهای سالم هدایت کنند، دوره‌ی بلوغ را با آرامش و شادی بیش‌تری توأم می‌کند.

— هم‌زمان با تغییرهای بلوغ، ضروری است ارتباط‌های خانوادگی و برخوردهای اطرافیان نیز تغییر کند، زیرا نوجوان دیگر کودک نیست که فقط باید اطاعت کند بلکه در حال تبدیل شدن به بزرگسال است و باید با فرآیند استقلال، مسئولیت‌پذیری، تصمیم‌گیری و ... روبه‌رو شود. از این‌رو نوجوان به احترام و راهنمایی بزرگسالان به شدت احتیاج دارد نه نصیحت کردن و کنترل. زیرا در نصیحت و کنترل، اطلاعاتی که نوجوان به آن‌ها نیاز دارد نیست و دارای این پیام است که تو نمی‌دانی و نمی‌توانی و ما باید به تو بگوییم چه کار کنی.

در این میان خانواده‌هایی که با احترام به نوجوان و استقلال او، به نوجوان فرصت تصمیم‌گیری و مسئولیت می‌دهند، انتظارات خود را با دلیل مطرح می‌کنند و ارتباط سالمی با نوجوان دارند، بهتر به او کمک می‌کنند.

؟ آزمون پایانی نظری واحد کار سوم

- ۱- فهرستی از نیازهای ارتباطی دوره‌ی بلوغ را نام ببرید؟
 - ۲- همدلی کردن با نوجوان به چه معنی است؟
 - ۳- مسئولیت دادن به نوجوان چه اثرهایی بر نوجوان می‌گذارد؟
 - ۴- شیوه‌ی درست برقراری ارتباط با نوجوان کدام است؟
 - ۵- کدام یک جزء نیازهای ارتباطی نوجوان است؟
- الف) نیاز به درک شدن
ب) نیاز به کسب هویت
ج) نیاز به احترام و ارزش
د) گزینه‌های «الف» و «ج»

؟ آزمون پایانی عملی واحد کار سوم

خانواده‌های سه یا چهار نوجوان را از میان بستگان و آشنایان خود انتخاب کنید. تحقیق کنید که کدام یک از نیازهای نوجوانان به طور درست پاسخ داده نشده است؟ برخورد خانواده‌ها با آن‌ها چگونه بوده است؟ شیوه‌های درست برخورد کدام‌اند؟ سپس گزارشی از نتایج تحقیق خود ارائه دهید.