

# چالش‌های دوران نوجوانی

(راهبردهای پیشگیری و مقابله با چالش‌های دوران نوجوانی)

مؤلف

فاطمه نظری قلعه تلی



روان آگاه

## محتوا

- ۹..... فصل اول: کلیات و مفاهیم
- ۱۰..... صدمات ناشی از افسانه شخصی در نوجوانان
- ۱۰..... زاینده‌گی و رکود، دو تعارض دوره نوجوانی
- ۱۱..... تأثیر والدین در حل تعارضات نوجوانی
- ۱۱..... برای حل این تعارض چه کاری می‌توان انجام داد؟
- ۱۲..... عواقب نادیده گرفتن نوجوانان چیست؟
- ۱۳..... در ذهن نوجوان چه می‌گذرد؟
- ۱۷..... ویژگی‌های نوجوانی و شیوه واکنش به آنها
- ۱۷..... (۱) هویت یابی مهمترین ویژگی نوجوان
- ۱۹..... (۲) تمایل به تنها بودن در منزل
- ۲۰..... (۳) استقلال طلبی
- ۲۲..... (۴) سرکشی در نوجوانی
- ۲۴..... (۵) توجه به ظاهر
- ۲۵..... (۶) عاشق شدن در دوره نوجوانی
- ۲۶..... رفتار اثربخش والدین با نوجوان عاشق
- ۲۷..... آیا برقراری ارتباط در این سنین درست است؟
- ۲۸..... رفتار والدین با نوجوان باید به چه صورتی باشد؟

- ۳۱ ..... چطور می‌توان ارتباط با نوجوان را بهبود بخشید؟
- ۳۳ ..... با نوجوان عصبی چطور برخورد کنیم؟

### فصل دوم: چالش‌های نوجوانان در زندگی امروز ..... ۳۵

- ۴۱ ..... چالش‌های بزرگ برای جوانان امروز.....

### فصل سوم: چالش‌های مسایل عاطفی و عشق در نوجوانان ..... ۵۳

- ۵۳ ..... رشد جنسی کودک ۱۵ ساله.....
- ۵۳ ..... مضرات عشق در ۱۵ سالگی.....
- ۵۴ ..... عشق در ۱۵ سالگی یا حتی ۱۳ سالگی.....
- ۵۴ ..... عاشق شدن در ۱۳ سالگی.....
- ۵۵ ..... عشق یک طرفه دختر ۱۳ ساله.....
- ۵۶ ..... نشانه‌های عشق یک طرفه.....
- ۵۷ ..... عشق در ۱۶ سالگی.....
- ۵۷ ..... شیوع ارتباط عاشقانه و جنسی در نوجوانی.....
- ۵۸ ..... کودکی و اوایل نوجوانی.....
- ۵۸ ..... اواسط نوجوانی و اواخر آن.....
- ۵۸ ..... تاثیرات روی کیفیت ارتباط.....
- ۵۹ ..... علائم و نشانه‌های عاشقی نوجوان و جوان و رفتار مناسب با او.....
- ۵۹ ..... چگونگی عشق دوران نوجوانی و جوانی.....
- ۶۰ ..... مولفه‌های عشق در دوران نوجوانی.....
- ۶۰ ..... نشانه‌ها و علائم عشق دوران نوجوانی و جوانی.....
- ۶۱ ..... معایب و چالش‌های عشق نوجوانی.....
- ۶۲ ..... پیامدهای عشق در دوران نوجوانی.....

۶۵	راهکار مناسب.....
۶۶	شکست عشقی و افسردگی در نوجوانان.....
۶۶	علائم افسردگی در نوجوانان.....
۶۶	تغییرات عاطفی.....
۶۸	دلایل بروز افسردگی در نوجوانان.....
۶۹	درمان افسردگی در نوجوانان.....
۷۰	آموزش دادن مهارت‌های ارتباطی به نوجوانان.....
۷۰	صحبت کردن درباره اشتغالات ذهنی.....
۷۰	شناسایی افکار مسموم.....

#### فصل چهارم: چالش‌های بلوغ در نوجوانان ..... ۷۱

۷۴	دوران بلوغ.....
۷۵	انواع بلوغ.....
۸۱	اهمیت بلوغ دختران.....
۸۲	تغییرشناسی بلوغ دختران.....
۸۲	تغییرات جسمی.....
۸۳	تغییرات روحی - روانی.....
۸۵	تغییرات ذهنی - عقلی.....
۸۵	تغییرات اجتماعی.....

#### فصل پنجم: چالش‌های تعارض عاطفی والدین و نوجوانان ..... ۸۷

۸۸	ویژگی‌های تعارض.....
۸۹	ویژگی‌های نوجوان که به تعارض والد - نوجوان کمک می‌کند.....
۸۹	محیط خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی.....

- ۹۰ ..... راهبردهای حل تعارض
- ۹۱ ..... تأثیر تعارضات والد - نوجوان بر بهزیستی روانی والدین و نوجوانان
- ۹۱ ..... ویژگی‌های تعارض بین والدین و نوجوانان
- ۹۵ ..... عوامل مرتبط با تعارض والد - نوجوان
- ۹۵ ..... الف: عوامل فردی
- ۱۰۵ ..... ب: عوامل محیطی

### فصل ششم: روانشناسی مدیریت چالش‌های رفتاری نوجوانان ..... ۱۰۹

- ۱۱۲ ..... اضطراب در نوجوانان
- ۱۱۳ ..... نوجوانان نگران چه چیزی هستند؟
- ۱۱۴ ..... علائم اضطراب در نوجوانان
- ۱۱۵ ..... اضطراب و امتناع از مدرسه
- ۱۱۵ ..... روش‌های صحیح رفتار والدین با نوجوان
- ۱۱۶ ..... اشتباهات رایج در ارتباط با نوجوانان
- ۱۱۸ ..... رفتار والدین با نوجوان باید به چه صورتی باشد؟
- ۱۲۱ ..... چطور می‌توان ارتباط با نوجوان را بهبود بخشید؟
- ۱۲۳ ..... موانع ارتباط موثر با نوجوان
- ۱۲۴ ..... منابع

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

یکی از نکات بسیار مهمی که والدین در مورد نوجوانان باید بدانند این است که بدن آنها در این سن، دچار تغییرات فیزیکی بسیاری می‌شود و تغییرات حیاتی بسیاری مهمی در مغز آنها اتفاق می‌افتد. از آنجایی که یک نوجوان به طور کامل به این تغییرات آگاهی ندارد، درگیر چالش‌ها، فشارهای عصبی، استرس و کلی پرسش بی‌جواب می‌شود. نوجوانان اکنون، بچه‌های اینترنت و فضای مجازی هستند و بیشتر ارتباطات مجازی را تجربه کرده‌اند و خیلی در ارتباطات واقعی نیستند. نکته‌ای که در این بین وجود دارد این است که با وجود ویژگی‌های مشترک نسل زد در سراسر جهان، ویژگی‌های این بچه‌ها در کشورهای مختلف متفاوت است. به عنوان مثال ویژگی‌های نوجوان ایرانی با نوجوان آمریکایی متفاوت است. ویژگی‌های نوجوان آمریکایی با اروپایی تفاوت دارد. بچه‌های نسل زد بچه‌های اینترنت هستند. یکی از کارهایی که فضای مجازی انجام می‌دهد این است که فاز توهم را در نوجوانان بیشتر می‌کند. نوجوانان دارای سه ویژگی بارز هستند از جمله اینکه آن‌ها دارای تماشاگران خیالی هستند؛ دارای افسانه شخصی‌اند و همچنین بیش از گروه‌های سنی دیگر در معرض افسردگی قرار دارند. داشتن تماشاگران خیالی یعنی اینکه نوجوانان فکر می‌کنند که مرکز عالم هستند و همه آن‌ها را تماشا می‌کنند. آن‌ها فکر می‌کنند زمانی که به بیرون از خانه می‌روند و یا در جمعی حاضر می‌شوند همه روی آن‌ها زوم کرده و آن‌ها را تماشا می‌کنند. یکی از

علت‌هایی که باعث می‌شود نوجوانان به سمت لباس‌ها و ظاهرهای عجیب و غریب و متفاوت از فرهنگ جامعه بروند همین است. یک نوجوان، چون فکر می‌کند که همه به او توجه می‌کنند تصمیم به زدن تتو بر بدنش و یا مدل موهای خاص می‌رود. حتی آن‌ها دوست دارند ظاهر متفاوتی از هم نسل خود داشته باشند، چون می‌خواهند متفاوت‌تر از دوستشان به نظر برسند. نوجوان‌ها علاقه شدیدی به جلب توجه دیگران دارند. در دوره کرونا این ویژگی نوجوان‌ها بسیار مشهود بود و این نسل آمار کمترین استفاده از ماسک را داشتند. چون فکر می‌کردند اگر از ماسک استفاده کنند ظاهرشان خراب می‌شود. داشتن افسانه شخصی هم یعنی فکر می‌کنند بهترین و جذاب‌ترین فرد روی کره زمین هستند. توانمندتر از آن‌ها وجود ندارد و آن‌ها می‌توانند به تنه جهان را فتح کنند. چرا نوجوان این احساس را دارد؟ چون سرشار از انرژی است و تازه دارد برای خود هدف انتخاب می‌کند. این ویژگی نوجوانان به حس منحصر به فرد بودنشان مربوط می‌شود. همچنین آن‌ها به دلیل تغییرات هورمونی و دو ویژگی دیگر بیشتر از گروه‌های سنی دیگر در معرض افسردگی هستند و ترکیب این سه ویژگی یک شرایط بحرانی برای نوجوانان به وجود می‌آورد (بخشی و صاحب‌الزمانی، ۱۴۰۳).

### صدمات ناشی از افسانه شخصی در نوجوانان

افسانه شخصی می‌تواند صدمات زیادی برای بچه‌ها داشته باشد. ممکن است آن‌ها برای پاسخ دادن به حس درونی و نیازی که دارند دست به هرکاری بزنند. ممکن است برای اینکه بگویند من منحصر به فرد هستم یا آسیب پذیر نیستم به سمت سیگار، مواد مخدر، جمع‌های ناسالم و... بروند و بگویند که هیچکس با کشیدن چند نخ سیگار معتاد نمی‌شود، اما این یک خیال خام است. همچنین نوجوانان همواره با دو تعارض مواجه هستند.

### زاینده‌گی و رکود، دو تعارض دوره نوجوانی

نوجوانان در این دوره سنی در میان دو تعارض قرار می‌گیرند. کار بنیادی نوجوان به دست آوردن هویت است. وفاداری، نیرومندی من این مرحله است. اریکسون می‌گوید:

شرایط رسیدن به این نیرومندی به وسیله حل بحران‌های اعتماد بنیادین، خودگردانی، ابتکار و سازندگی در مراحل پیشین رشد فراهم می‌شود و با گذر موفقیت‌آمیز از مراحل سنین پیشین است که فرد می‌تواند فرآیند شکل‌گیری هویت را در نوجوانی به‌درستی طی کند. زاینده‌گی رشد، ترقی و کسب مهارت و خلیات مختلف است و رکود دقیقاً برخلاف زاینده‌گی عمل می‌کند. نوجوان باید بتواند در میان این دو تعارض تعادل ایجاد کند. احساس تعهد، وفاداری، دلسوزی و... در زندگی از دل این دو تعارض به وجود می‌آید که باعث می‌شود نوجوان به مراحل بالاتر از زندگی وارد شود و بتواند زندگی و خانواده تشکیل دهد. اگر نوجوان نتواند این تعارضات و بحران‌ها را به درستی تجربه کند نمی‌تواند در زندگی فرد متعهدی باشد. نمی‌تواند به شغلش متعهد باشد. حتی نمی‌تواند خانواده تشکیل دهد.

### تأثیر والدین در حل تعارضات نوجوانی

#### برای حل این تعارض چه کاری می‌توان انجام داد؟

در این مرحله نوع جامعه، خانواده و پدر و مادر بسیار اهمیت دارد. نوجوان را باید به شکل غیرمستقیم هدایت کرد، زیرا راه مستقیمی برای هدایت این نسل از جامعه وجود ندارد. اولین کاری که والدین باید انجام دهند این است که با فرزندشان تعامل سازنده داشته باشند. آن‌ها باید به نوجوانشان اجازه دهند تا آن چیزی را که به آن فکر می‌کند تجربه کند. اما باید در کنارش حضور داشته باشند و مشکلات و خطاهای نوجوان را با آرامی و با لحن خوب و سازنده به او گوش زد کنند. برای مثال اگر فرزندشان تمایل دارد که بدن خود را خالکوبی کند با او صحبت کنند. اما تأکید می‌کنم که این راهنمایی خیلی آرام و مسالمت‌آمیز باشد. اگر با لحن تند و حالت امر و نهی با نوجوان صحبت شود ممکن است نتیجه عکس دهد و نوجوان از سر لجبازی به صورت یواشکی آن فکر خود را عملی کند و به خودش آسیب برساند. دومین کاری که خانواده باید انجام دهند این است که یک فضای امنی برای نوجوان خود مهیا کنند. تا نوجوان در کنار خانواده‌اش احساس امنیت کند. متأسفانه بسیاری از نوجوانان و جوانان محیط بیرون و

دوستانشان را از خانواده امن‌تر می‌دانند و دچار مشکلات و آسیب‌هایی همچون اعتیاد می‌شوند. خانواده‌ها باید اجازه دهند فرزندشان تا جایی که آسیب نبیند تجربه کند. اگر او چیزی را که در ذهن خود فکر می‌کند تجربه کند دچار تردید می‌شود. او زمانی که علایق خود را تجربه می‌کند به خودش می‌گوید آیا این راهی که من در پیش گرفتم درست است یا غلط؟ (منصوری، ۱۴۰۰).

### عواقب نادیده گرفتن نوجوانان چیست؟

کاری که عموماً بزرگ‌ترها انجام می‌دهند نادیده گرفتن و سرکوب نیاز نوجوانان است. نوجوانان به علت تغییراتی که در درونشان اتفاق می‌افتد به خودی خود مستعد طغیان و آسیب هستند و نادیده گرفتن، آن‌ها را تبدیل به یک نسل عصیان‌گر می‌کند. همانطور که قبلاً گفتم دیده شدن نیاز این نسل است. باید آن‌ها را درک کنیم، ببینیم و راهنمای درستی برایشان باشیم. البته لازم به ذکر است که این راهنما فقط والدین نیستند بلکه جامعه، مدرسه، خانواده، دوست خوب، فضای مجازی و... هر کدام می‌توانند یک راهنمای خوب باشند. فضای مجازی همیشه بد نیست. ما در فضای مجازی منفعل هستیم و به همین دلیل نمی‌توانیم از بچه‌هایمان در برابر جنبه‌های منفی فضای مجازی محافظت کنیم. در این موضوع نه افراط خوب است نه تفریط. اینکه والدین مدام به بچه بکن و نکن کنند آسیب می‌رساند. همچنین نگفتن آن هم به نوجوان صدمه می‌زند. باید بین این دو تعادل برقرار شود. پدر و مادر باید شنونده خوبی باشند. باید از فرزندشان بخواهند که نظر و سلیقه‌ای که دارد را توضیح بدهد و بگوید که چرا از یک لباس، ورزش، رنگ و ... خوشش می‌آید و هدف از انتخاب آن چیست؟ اگر بعد از راهنمایی نوجوان باز هم اصرار به انجام کاری داشت چه باید کرد؟ علت اصرار نوجوان به انجام کاری بعد از راهنمایی‌های مکرر والدین چیست؟ واقع بینانه بخواهیم نگاه کنیم اگر نوجوان اصرار به انجام کار خودش داشته باشد، والدین نمی‌توانند کاری کنند. ممکن است یک سری تنبیهات برای فرزندشان در نظر بگیرند، اما جواب قطعی نمی‌دهد. اگر والدین به بچه استقلال کافی را بدهند، راهنمایی درست انجام بدهند، رابطه

مسالمت‌آمیزی برقرار کنند، اما بازهم نوجوان پرخاشگری کند و بر انجام کاری که می‌خواهد اصرار کند احتمالاً آن بچه مشکل عمیق‌تری دارد که در این صورت والدین باید قبل از اینکه بچه آسیب ببیند او را پیش یک مشاور ببرند. آگاهی‌رسانی، صحبت کردن، شنیدن نیازها، درک فرزندانمان، داشتن رابطه مسالمت‌آمیز و ایجاد محیطی امن بهترین راه مراقبت از نوجوانان است. اما بهترین زمان انجام این کار قبل از دوره نوجوانی و در زمان کودکی است. والدین باید بتوانند در زمان کودکی، فرزندشان را دلبسته خود کنند. آن‌ها باید به گونه‌ای با فرزندشان رفتار کنند که راهنمای اصلی نوجوان باشند. اما عموماً والدین در زمان بحران (سن ۱۳-۱۲ سالگی) به فکر می‌افتند و دنبال راهکار هستند، ولی باز هم دیر نیست و هروقت ماهی را از آب بگیری تازه است. در زمان بحران هم با دقت و رفتار درست می‌توان از بسیاری از اشتباهات نوجوان جلوگیری کرد (مجرد باجگیران، ۱۴۰۱).

### در ذهن نوجوان چه میگذرد؟

همان‌طور که در ابتدا گفته شد، نوجوان در این سن دچار چالش‌های بسیاری می‌شوند و ما به عنوان والدین آنها باید آگاهی‌های لازم جهت رشد بهتر و کمک کردن به آنها را داشته باشیم. ما باید بتوانیم به خوبی با تمامی چالش‌های اجتماعی، تحصیلی و عاطفی فرزندانمان آگاهی داشته باشیم و در طول این مسیر در کنار آنها باشیم. در ادامه تمامی مواردی که به عنوان والدین و اینکه در ذهن نوجوان چه میگذرد را با هم بررسی خواهیم کرد:

- **شکوفای شدن مغز و ذهن یک نوجوان:** تا همین چند سال پیش دانشمندان بر این باور بودند که مغز انسان‌ها در سه سال اول زندگی شکل می‌گیرد. ولی با مطالعات بیشتری که انجام گرفته، آنها به این نتیجه رسیده‌اند که دومین و مهم‌ترین بخش شکوفای شدن مغز، درست قبل از دوران بلوغ و در حدود سن ۱۱ سالگی (در دختران) و حدود سن ۱۲ سالگی (در پسران) به اوج خود می‌رسد و تا سن ۲۵ سالگی ادامه دارد. به همین خاطر است که آنها دوست دارند تجربیات جدیدی کسب کنند و جزئی از افکار ذهن نوجوان می‌شود.