

ویژگیهای رفتاری و تغییرات دوران بلوغ در نوجوانان

● تمایل به آزادی و رهایی از سلطه والدین
● با هوش تر دانستن دوستان از والدین



● گرایش به ارتباط با نوجوانان دیگر و افزایش تاثیر پذیری از دوستان

● رازهایشان را با شما در میان گذاشته و در صورت پافشاری و اصرار بیشتر از شما فاصله می گیرند

● کم حوصلگی
● محدود کردن ارتباطات خود با دیگران، حتی ارتباط کلامی

● تمایل به تنها بودن در منزل و داشتن حریم خصوصی
● عصبانی و سرکش شدن
● کاهش علاقه به درس

● تمایل و کوشش برای تامین مالی و استقلال اقتصادی
● علاقمند به انتخاب شغل و آمادگی برای قبول مسئولیت
● گرایش به انتخاب همسر و تشکیل خانواده
● آمادگی برای پی بردن به ارزشهای اخلاقی و معنوی

مشکلات و خطرات شایع دوران نوجوانی

(۱) توهمات و باورهای غلط نوجوانی:

خود مرکزیت: اکثر نوجوانان در اوایل بلوغ تصور می کنند که زیر ذره بین دیگران هستند. به همین دلیل وقت زیادی را صرف تفکر در مورد خصوصیات ظاهری خود می کنند. تقویت این نوع تفکر میتواند در آینده به سوءظن و بدبینی، خودشیفتگی و یا خودنمایی بیانجامد.

تصور آسیب ناپذیری خود: تصور نوجوانان این است که حوادث فقط برای دیگران رخ میدهد. ضمناً فقط دیگران آسیب و صدمه می بینند، به همین دلیل تصور می کنند که آنقدر قدرت دارند که با یکبار امتحان کردن مواد مخدر معتاد نمی شوند و...

(۲) دل شکستگی:

تقریباً تمامی افراد در مرحله ای از زندگی خود دل شکستگی را یک یا چند بار تجربه می کنند که به صورت احساس غم و اندوه فراوان در پی از دست دادن عزیزی و



یا پایان یافتن رابطه عاطفی است، که رعایت نکات زیر در تخفیف ناراحتی و درد کمک کننده است.



● واقع بین بودن
● خود را مشغول نگه داشتن
● به خود فرصت دادن
● عدم استفاده از شیوه های پر خطر جهت فراموشی (مانند پناه بردن به مواد مخدر و...)

(۳) مواد مخدر و اعتیاد:

علل اصلی اعتیاد در نوجوانان:

● اثبات خود
● طغیان علیه والدین
● تاثیر، اصرار و تأیید دوستان و همسالان

● گریز از نا ملایمات زندگی

● تجربه کردن

● اختلالات روحی روانی شدید

● نداشتن انگیزه، یاس و ناامیدی

پس والدین عزیز با صبر و مراقبت غیر مستقیم از عزیزان خود، باید آنان را در گذار از این مرحله حساس حمایت نمایند.

نکاتی که شما والدین در برخورد

با نوجوانان باید رعایت نمایید

(۱) در همکاری با او هیچگاه در نقش ناظر، ایراد گیر و مداخله گر عمل نکنید.



(۲) در تفویض مسئولیتها و تقسیم کارها، حرف آخر را شما زنید و این نکته که از نظر سن و سواد و تجربه از او بالاتر هستید را فراموش کنید.

(۳) زمانی که او اصرار نظر می کند، مکث توام با تفکر داشته باشید تا به

پر ارزش بودن زمینه های ذهنی خودش برآید.



(۴) برای مسئولیت پذیر کردن او سعی کنید الگوی رفتاری و عملی موفق باشید، نه کارفرما و آمر.

(۵) در دادن مسئولیت، هدف را مشخص کنید و متناسب با

آن، زمان تقریبی را که خود او هم در تعیین این مدت سهم خواهد بود را معلوم کنید.



(۶) در پذیرفتن مسئولیت از عباراتی از قبیل: مواظب



دانشکده علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی آبادان
معاونت بهداشت

نقش والدین در روند بلوغ نوجوانان



گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
گروه آموزش و ارتقای سلامت

۶

- ۱۳) تشویق را در جمع، اما تنبیه و تذکرات تند بهتر است در خلوت و تنهایی صورت گیرد.
- ۱۴) اگر متوجه شدید تنبیه بی موردی انجام داده اید، بدون هیچ خجالتی، عذرخواهی کنید.
- ۱۵) عیب جویی، سرزنش، مسخره و مقایسه نکنید.
- ۱۶) کاری که خود قادر به انجام یا ترک آن نیستید را از فرزند خود نخواهید (مثلا پدر سیگاری نمی تواند توقع داشته باشد که فرزندش سیگار نکشد و...).
- ۱۷) در زمان عصبانیت نه تصمیم بگیرید و نه تنبیه کنید.
- ۱۸) نشان دهید که محبت و دوست داشتن شما شرطی نیست.
- ۱۹) انتقاد پذیر و انعطاف پذیر باشید.
- ۲۰) الگوی خوبی برای او باشید.



منابع:

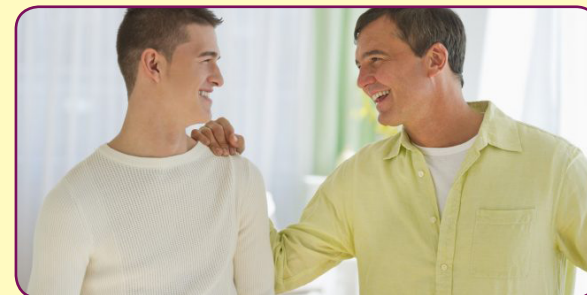
پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان -
سنین بلوغ (دختران و پسران) انتشارات شهید حسین
فهمیده
بلوغ جسمی و روحی - روانی در پسران (انتشارات ماوشما)

نشانی معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی
آبادان: احمدآباد، خیابان ۱۵ اصلی

۵

باش، از توان تو خارج است، به سن تو نمی خورد، فکر نکنم بتوانی انجام بدهی، اگر نتیجه بد شد مسئولیت پای خودت است و... اجتناب کنید.

۷) در صورت اصرار به کاری، با راهنمایی اجازه دهید نتیجه افکار و اعمال خود را تجربه کند مگر اینکه از پیش معلوم باشد چنین کاری خطرناک، بسیار حیاتی و جبران ناپذیر باشد و در این صورت با قدرت جلوی آن بایستید.



- ۸) گهگاهی خودتان را محتاج راهنماییهای او در تقسیم کار و قبول مسئولیت نشان دهید.
- ۹) در صورت اشتباه، به جای تنبیه بدنی، حداکثر قهر کنید آنهم برای مدت کوتاه.
- ۱۰) حتی الامکان از تشویقهای مادی بعد از ده سالگی اجتناب کنید.
- ۱۱) به نکات مثبت او در حضور جمع اشاره کنید.
- ۱۲) در بحث های شخصی و خانوادگی، از نکات مهم افکار او استفاده کنید.

