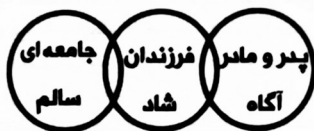


به نام خداوند بخشنده مهربان

# پرورش، تعلیم و تربیت ۱۳ تا ۱۹ سالگی

Parenting: 13 to 19 years old ✓

مجموعه کتاب‌های تعلیم و تربیت کودکان، نوجوانان و جوانان



**نوجوانی و بلوغ و تغییرات و دگرگونی‌های این دوران فصل ۱**

❖ نوجوانی و دوران نوجوانی به چه سنی گفته می‌شود؟ --- ۱۵

❖ علائم و نشانه‌ها و تغییرات فیزیکی دوران بلوغ ----- ۱۵

❖ عواملی که در سن شروع بلوغ دخالت دارند ----- ۱۶

✓ نقش منطقه جغرافیایی ----- ۱۷

✓ نقش ارث، غدد و هورمون‌ها ----- ۱۷

❖ رشد سریع جسمانی ----- ۱۸

✓ تغییرات در دوران بلوغ بین ۳ تا ۵ سال طول می‌کشد

✓ که شامل مواردی می‌باشد ----- ۱۹

✓ بلوغ دیررس و بلوغ زودرس ----- ۲۰

✓ تغییرات در پسران و دختران از نظر ظاهری در دوران بلوغ ----- ۲۱

❖ توصیه‌ای به پدران و مادران در مورد ظاهر فرزندشان -- ۲۵



۹۹ پدربری و

مادری یعنی تعهد

مسئولیت، وظیفه

، هزینه و پیامد اما

نکته‌ی بسیار مهم

این است که این

فرآیند درانمی و

همیشگی است،

نه موقتی. ۶۶



❖ هورمون‌های جنسی (Sexual Hormones) ----- ۲۷

❖ محتلم شدن و انزال ----- ۲۹

❖ نوجوانی و جوانی ----- ۳۱



**نقش خانواده، اجتماع و فرهنگ در رشد نوجوان فصل**

❖ نوجوان فعال، منفعل و منحرف ----- ۴۱

✓ خصوصیت فرزندان از نوع فعال ----- ۴۱

✓ خصوصیت فرزندان از نوع منفعل ----- ۴۳

✓ خصوصیت فرزندان از نوع منحرف ----- ۴۶

❖ انسان

باشک

نمی‌تواند

زندگی کند

ولی با

حقیقت و

واقعیت

تلخ می‌تواند.

66

❖ جلوه‌هایی از تشخیص هویت ----- ۴۹

✓ ظاهر و زیبایی ----- ۴۹

✓ جنس و جنسیت ----- ۵۱

✓ احساس ----- ۵۳

✓ هوش، عقل، دانایی و توانایی ----- ۵۶

✓ رشته تحصیلی و شغلی ----- ۵۸



✓ مذهب ----- ۶۱

✓ سیاست (روابط کلی اجتماعی) ----- ۶۲

✓ علائق، جدول ترجیحات ----- ۶۴

✓ شخصیت ----- ۶۴

✓ هویت (Identity) و شخصیت (Personality) ----- ۶۶

✓ آگاهی ----- ۶۶

❖ تفاوت آگاهی در دوران کودکی و نوجوانی ----- ۶۶

✓ جنبه‌ی تجربیدی و جنبه‌ی آرمانی است که کودک درباره شناخت خودش

پیدا می‌کند ----- ۶۷

✓ تفکیکی است که میان نقش‌های خودش قائل می‌شود ----- ۶۷

✓ نقش‌ها را در زمان و مکان کاملاً متفاوت می‌بیند ----- ۶۷

❖ آنچه که پدر و مادر باید بدانند ----- ۷۱

✓ نوجوان در این ایام برای شناخت خودش دست به مقایسه‌ای دائمی می‌زند

----- ۷۱

✓ کودک در این ایام مایل است حالا که به صورت نوجوان درآمده است مرکز

توجه باشد ----- ۷۱



❖ تا ۳ فرزند

مورد نظر و مناسب

فواهد بود. و معلوم

است که بهترین

فاصله سنی بین آن

دو یا سه فرزند،

بین ۲۰ تا ۳۰ ماه و

در شرایط فاص تا

۳۵ ماه است. 66



- ✓ در این دوره نوجوانان به بهانه‌هایی مانند آنچه که در آن‌ها می‌گذرد و خارج از اراده و کنترل آن‌ها است، مسئولیت‌های خودشان را نمی‌پذیرند ..... ۷۵
- ✓ جلوه‌گری و نمایش دادن ..... ۷۶
- ✓ خودخواهی و خواهش ..... ۷۶
- ✓ حرمت نفس یا عزت نفس (Self Esteem) ..... ۷۶
- ✓ نظر نوجوان و یا هر فرد دیگری درباره خودش ..... ۷۷
- ✓ حرمت نفس پایین در نوجوانان و آسیب‌های آن ..... ۸۰
- ✓ چگونه حمایت عاطفی و مخصوصاً تأیید اجتماعی را برای فرزندانمان به‌وجود آوریم؟ ..... ۸۲
- ❖ **حالت گمی و گيجی در نوجوانان و عوارض و آسیب‌های آن - ۸۴**
- ✓ دودلی و تردید ..... ۸۴
- ✓ راه و چاه را از هم تشخیص نمی‌دهند ..... ۸۴
- ✓ نوجوانان در این ایام درباره هویت و شخصیت خودشان ..... ۸۴
- ✓ نظر و قضاوت‌های مختلف و متفاوتی دارند ..... ۸۴
- ✓ موضوع مهمی به نام بحران ..... ۸۵
- ✓ امکان و احتمالات دیگری وجود دارد ..... ۸۶
- ✓ فرزندان دست به تجربیاتی می‌زنند که بد و غلط است ..... ۸۶



❖ **پدر و مادر هیچ انتسابی و تسمیمی، پسر در مواردی که از طریق پزشکی اقدام می‌کنند، در راستای تسمیم برای داشتن پسر و دفتر ندارند و هیچ مسئولیتی یا تقصیر و افتقاری متوجه آنها نخواهد بود.**



- ✓ به دلیل دخالت پدر و مادر همچنان در گمی و گيجی می‌مانند ..... ۸۶
- ✓ به خاطر ندانستن دست به اشتباهاتی می‌زنند ..... ۸۷
- ❖ **در این ایام دو، «دال» مسئله اصلی و اساسی فرزندانمان است ۸۸**
- ❖ **جدایی و فاصله گرفتن نوجوان از خانواده ..... ۹۱**
- ❖ **دوگانگی «دمدمی مزاج» (Ambivalence) ..... ۹۴**
- ❖ **خودمحوری (Self Centeredness) ..... ۹۵**
- ❖ **خودشیفتگی (Narcissism) ..... ۹۷**
- ❖ **تفاوت دختر و پسر و اختلافات فرهنگی و اجتماعی ..... ۱۰۲**
- ❖ **با انتظارات و خواسته‌ها و خودخواهی فرزندانمان چگونه برخورد کنیم؟**
- ..... ۱۰۷
- ✓ نظر و عقیده‌ی خود را با مهربانی و در وقت مناسب ابراز کنند ..... ۱۰۷
- ✓ فرصتی برای گفت و گو و شنیدن حرف نوجوان داده شود ..... ۱۰۸
- ✓ باید متوجه کاربرد لغت «باید» باشیم ..... ۱۰۸
- ✓ باید به او فرصت داد که به جای ما بنشیند و از جانب و دیدگاه ما به موضوع نگاه کند ..... ۱۰۸
- ✓ داشتن رابطه فقط با یکی از والدین کفایت می‌کند ..... ۱۰۹
- ✓ مهم است که بدانیم تشویق و تأیید بالاخره کار خودش را می‌کند ..... ۱۱۰
- ✓ جابه‌جایی محیط‌های اجتماعی و فرهنگی و مشکلات آن ..... ۱۱۰
- ❖ **فرهنگ‌پذیری ..... ۱۱۱**



❖ **اگر کودک در ۱۴ ماه اول دچار اضطراب و "وشت و است" می‌برد؛ - مواد مفرد**

۲- باورهای بسیار تند و افراطی مذهبی یا فلسفی  
اگر کودکی به عدم امنیت برسد و باور کند که جهان جای امن و امانی نیست، آسیب قطعی و ممتدی است و رانما "نگران و مضطرب" است، حتی در همین وقوع حوادث فوب



## ❖ موضوع ذهنیت نوجوان ----- ۱۲۸

## رشد ادراکی و عقلی فصل ۵

- ✓ یکی از مواردی که نوجوانان به درستی با آن برخورد نمی‌کنند  
 علت و چرایی حوادث است ..... ۱۳۰
- ✓ تفکر صوری و تجربی ..... ۱۳۲
- ✓ اندیشه درباره‌ی اندیشه و شناخت درباره‌ی شناخت ..... ۱۳۳
- ✓ هوش ..... ۱۳۴
- ✓ چگونه رشد عقلی را در فرزندانمان پرورش دهیم ..... ۱۳۶
- ✓ بحث، مشورت و گفت‌وگو ..... ۱۳۶
- ✓ دادن فرصت بررسی احتمالات، حوادث و امکانات ..... ۱۳۶
- ✓ رهایی از قید باید و نبایدها در زمینه‌ی تفکر و تعقل ..... ۱۳۷
- ✓ آموزش اندیشیدن و لذتِ درک و فهم ..... ۱۳۷
- ✓ تفکر و اندیشه را به عنوان سرگرمی و بازی مطرح کردن ..... ۱۳۷

- ✓ مرحله‌ی اول مرحله‌ی جشن و شادمانی یا عزا و سوگواری است ۱۱۱
- ✓ مرحله‌ی دوم مرحله‌ای است که بیشتر افراد، اعم از این‌که آزادانه یا مجبور، به این کوچ و حرکت شدند، در ارتباط با فرهنگ پیدا می‌کنند ..... ۱۱۲
- ✓ مرحله‌ی سوم مرحله‌ای است که معمولاً بعد از چند سال اتفاق می‌افتد که به این فرهنگ و جامعه تعلق ندارند ..... ۱۱۲
- ✓ مرحله‌ی چهارم مرحله‌ی رسیدن به این نتیجه است که در این جامعه من پذیرفته نیستم ..... ۱۱۲
- ✓ مرحله پنجم مرحله‌ی رسیدن به این واقعیت است که بهتر است از هر کدام از این فرهنگ‌ها، بهترین را برگزینند ..... ۱۱۳
- ✓ در مرحله‌ی ششم فرد به جایی می‌رسد که افراد و دیگران که مانند او وارد فرهنگ و جامعه‌ی جدید شده‌اند را در جایگاه و پایگاه آن بفهمد و بپذیرد ..... ۱۱۳
- ❖ رفتن به محیط جدید و جابه‌جایی و نکاتی که باید رعایت شوند  
 ..... ۱۱۶

## رشد و شناخت ادراکی در نوجوانان فصل ۴

## ❖ اهمیت عقل و تغییرات عقل در این دوران ----- ۱۲۰

## ❖ تفاوت قائل شدن نوجوانان از مفهوم گذشته، حال و آینده ۱۲۳

- ✓ مانند‌گردی و مانند‌گرایی (Simulation) قرار دادن تجربه‌ی جدید در طرح جدید ..... ۱۲۴



۹۹ هیچ کودکی تا

۱۴ ماهگی نباید

منتظر شود تا به او

شیر برهند، بلکه با

دریافت اولین

علامت یا تکان

دادن سر خود باید

به او شیر داد و یا

با دیدن اولین

تلاش برای بغل

گرفتن، و بازی

کردن، نیاز او

برآورده شود. ۶۶



۹۹ محبت عبارت

نیست از: محبت به

فرزند، عشق بیش از

سر به فرزند و یا

رفتاری که می‌دانید

درست و فلوب

نیست، بلکه محبت

آن زمانی وجود دارد

که در خانه نه از

«قدرت» و نه از

«دشمنی» فبری باشد

نسبت به هیپکس و

متی صحبت درباره‌ی

غریبه و همسایه به

دافل خانه نیاید. ۶۶



✓ دادن فرصت ملاقات با افراد مهم و برجسته ..... ۱۳۸

✓ آشنایی با شرح حال بزرگان ..... ۱۳۹

✓ بازگو کردن مطالب آموخته شده ..... ۱۳۹

✓ یکدست بودن خودشان با خودشان و دیگران ..... ۱۳۹

❖ **رشد اخلاقی** ..... ۱۳۹

❖ **نظر و عقیده کودکان و نوجوانان درباره‌ی ارتباط قانون و اخلاق** ۱۴۲

✓ بچه‌ها بین ۴ تا ۷ سالگی ..... ۱۴۲

✓ بچه‌ها بین ۷ تا ۱۰ سالگی ..... ۱۴۳

✓ بچه‌ها بین ۱۰ تا ۱۲ سالگی ..... ۱۴۳

❖ **نظر و عقیده‌ی کودکان و نوجوانان درباره‌ی قانون و مسئله‌ی**

**مجازات و امور اخلاقی** ..... ۱۴۴

❖ **کلبرگ معتقد است که موضوع اخلاق در انسان از سه مرحله**

**می‌گذرد** ..... ۱۴۶

❖ **اهمیت احساسات، عواطف و هیجانات در رشد اخلاقی** --- ۱۵۲

❖ **گرفتار نشدن نوجوانان و جوانان به چهار نون نحس تاریخ**

(نادانی، ناتوانی، نگرانی و نیازمندی) ..... ۱۵۷

❖ **نقش دگرگونی‌های فیزیکی و فیزیولوژیکی در احساس، عاطفه و هیجان**

..... ۱۵۹

❖ **نکته‌هایی در مورد شناخت نوجوانان از خودشان و کنترل و اختیار**

**حالات و احساسات‌شان توسط خودشان و پدر و مادر و اطرافیان** ۱۶۴

✓ توانایی، تشخیص و تفکیک این حالات و احساسات و برخورد درست با آنها

..... ۱۶۵

✓ کمک کردن به آنها در جهت ابراز حالات و احساسات‌شان ..... ۱۶۵

✓ کمک کردن به آنها تا حال و احساس بد خودشان را بفهمند و

بپذیرند ..... ۱۶۶

✓ کمک کردن به آنها تا از حال دیگران باخبر شوند و در صورت لزوم

کاری کنند. .... ۱۶۷

✓ در این ایام، نوجوانان کوشش می‌کنند که به نوعی برابری و یکسانی

خودشان را با دیگران و یا بزرگ‌ترها اعلام کنند و انتظار داشته

باشند ..... ۱۶۸



۹۹ قابل ذکر

است

پدر بودن و مادر

بودن با فودش

«هزینسه» دارد،

«وقت» می‌فواهد و

«تمرکز».



۹۹ وقتی که

صعبت از «شرم»

است سرفن از

«شخصیت و

هویت» است. فال

آنکه وقتی صعبت

از «گناه» است.

«رفتار و عمل»

مورد نظر و توجه

است. ۹۹



## مسائل جنسی و دگرگونی‌ها در این دوران فصل ۶

❖ خودکنترلی، خودنظم‌دهی ----- ۱۷۳

## مسائل اصلی و اساسی، جنبه‌های شخصیت در نوجوانان فصل

❖ موضوعات و مشکلات اصلی و اساسی نوجوانان ----- ۱۸۲

❖ تغذیه و وزن نوجوانان ----- ۲۰۰

❖ بیماری جوع و یا لاغری خطرناک و بیش از حد ----- ۲۰۲

❖ پر خوری و سپس تهوع و بالا آوردن عمدی غذا ----- ۲۰۴



❖ کودکی که حتی ۵  
درصد بافتن فودش  
را قبول ندارد و  
دوست ندارد، اگر  
پدر و مادر او را کمک  
کنند تا بافتن را  
عاری و معمولی  
تلقی کند، احتمالاً او  
را به نوعی «سارت»  
و «پنگ» در طول  
زندگی رهنمون  
کرده‌اند. ❖❖



فرزندان و نسل جوان خود را محدود به آداب و اخلاق خویش نسازید، زیرا زمان آنان غیر  
از شما خواهد بود. "حضرت علی (ع)"

## نوجوانی و بلوغ و تغییرات و دگرگونی‌های این دوران فصل ۱

### ❖ نوجوانی ( Adolescence )

می‌دانیم که کودکی در حقیقت حدود ۱۰ سالگی پایان می‌پذیرد. اکثر متخصصین،  
دوران ۱۰ تا ۱۳ سالگی را دوران پیش نوجوانی می‌خوانند. اما بین سن ۱۳ تا ۱۹  
سالگی دوران نوجوانی (teenage) است. زیرا از سن ۱۳ سالگی شروع و در سن ۱۹  
سالگی خاتمه پیدا می‌کند. بیشتر افراد متخصص، سن ۱۹ تا ۲۶ سالگی و یا ۳۰ سالگی  
را دوران جوانی و از سن ۳۰ سالگی به بعد را آغاز دوران بزرگسالی می‌دانند.

### ❖ علائم، نشانه‌ها و تغییرات فیزیکی دوران بلوغ

حدود ۱۰ سالگی به‌ویژه در دختران تغییرات فیزیکی (جسمانی) آغاز می‌شود ولی  
امروزه در بیشتر نقاط پیشرفته جهان، دختران حدود ۱۱/۵ سالگی و پسران حدود ۱۳/۵  
سالگی در دوره‌ی بلوغ خودشان قرار می‌گیرند. این بلوغ با خودش تغییرات فیزیکی و به  
دنبال آن زمینه‌های روانی (عاطفی) را همراه دارد. به همین علت پدر و مادر با موجود  
تازه‌ای روبه‌رو می‌شوند که گرچه تا به حال دگرگونی‌های او برای پدر و مادر تا حدودی

### ❶ نقش منطقه جغرافیایی:



در مناطق گرمسیر پسران و دختران زودتر از پسران و دختران در مناطق سردسیر بالغ می‌شوند و این تفاوت و فاصله حتی تا مرز ۴ تا ۵ سال نیز می‌رسد.

### ❷ نقش ارث، غدد و هورمون‌ها:

به دلیل آغاز بلوغ، وزن بدن و میزان چربی بدن به ویژه در دختران بسیار مهم است به طوری که دختران باید به وزن ۴۶ تا ۴۹ کیلو برسند و چربی بدن آن‌ها از ۱۷ درصد تجاوز کند تا در چنین حالتی عادت ماهانه آن‌ها آغاز شود. بنابراین دخترانی که سخت درگیر ورزش هستند مخصوصاً ورزش‌هایی مانند شنا و یا ژیمناستیک اصولاً لاغر و چربی بدن آن‌ها کمتر است و بلوغ آن‌ها حتی یک یا دو سال به تأخیر خواهد افتاد. به همین علت عامل وزن در دختران و کمی در پسران و همچنین میزان چربی موضوع بسیار مهمی به جهت آغاز بلوغ آن‌ها خواهد بود.

ناشناخته بوده اما هم اکنون به صورت آشکار، این تغییرات را هم از نظر بدنی و فیزیکی و هم از نظر روانی و رفتاری به راحتی در فرزندانشان مشاهده می‌کنند. امروزه دوران نوجوانی و یا پیش نوجوانی برای پدر و مادر کاملاً شناخته شده می‌باشد و برای بچه‌ها نیز دگرگونی و تغییرات، پرسش‌ها و حالات تازه‌ای را به وجود می‌آورد و موجب ایجاد روابطی جدید بین پدر و مادر و بچه‌ها می‌شود.

⊖ دختران از حدود ۹ سالگی تغییرات فیزیکی، در خودشان مشاهده می‌کنند و حدود ۱۱/۵ سالگی اوج بلوغ خودشان را دارند.

⊖ پسران نیز این دوران را ۲ سال بعد از دختران یعنی از ۱۱ سالگی آغاز کرده و در ۱۳/۵ سالگی به اوج خودش می‌رسد.

⊖ عادت ماهیانه در دختران بعد از گذشت مدتی از آغاز بلوغشان شروع می‌شود و حدود ۲ سال بعد از شروع عادت ماهیانه آمادگی باروری را دارند زیرا تخمک گذاری آن‌ها گرچه نامرتب می‌باشد اما آغاز خواهد شد.

⊖ در رابطه با پسران نیز پس از گذشت مدتی از دوره‌ی بلوغ زمینه‌ای به جهت تغییراتی از نظر جنسی مشاهده می‌شود و اسپرم که همچنان توانایی بارور کردن را در بسیاری از موارد ندارد، آهسته آهسته در زندگی آن‌ها نقشی را ایفا خواهد کرد.

### ❖ عواملی که در سن شروع بلوغ دخالت دارند

همان طور که می‌دانید بلوغ به علل و عوامل مختلف در بچه‌ها متفاوت است از جمله: