

(قسمت دوم)

رشد مغز

دکتر سارا ابراهیمی

عضو هیئت علمی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

* رشد اجتماعی و هیجانی نوجوانان ۱۵ و ۱۶ ساله

داشتن دوست و محبوب بودن برایشان مهم است.
 - چالش‌های خود هویتی ادامه می‌یابند؛ به ویژه اگر تفاوت‌هایی واقعی یا ادراک شده از هم‌سالان وجود داشته باشند. به نظر هم‌سالان حساس هستند.
 - بسیار مایل‌اند از خانواده مستقل شوند. از اختیارات والدین و محدودیت‌هایی که اعمال می‌کنند، بیزارند.
 - اگرچه مستقل‌تر می‌شوند، باز برایشان مهم است که اطمینان‌یابند بزرگ‌سالان به آن‌ها اهمیت می‌دهند و در صورت نیاز در دسترس هستند.
 - زمان‌های حضور در کنار بزرگ‌سالان برایشان فرصتی است تا در مورد موضوعاتی که به نظرشان مهم هستند، گفت‌وگو کنند.
 - بیشتر اوقات به فکر همکاری و مسئولیت‌پذیری هستند.
 - تند مزاج، بداخلاق و سرکش هستند و زمانی که خواسته‌هایشان برآورده نمی‌شوند، به دنبال تخلیه هیجانی هستند.
 - از سبک لباس پوشیدن و رفتار گروه هم‌سالان پیروی می‌کنند.
 - میلشان به خطر کردن افزایش می‌یابد و ممکن است برای به دست آوردن پذیرش گروه به رفتارهای مخاطره‌آمیز دست بزنند.
 - نسبت به تفاوت‌های ظاهری، باورها و احساسات تحمل بیشتری دارند.
 - این احساس که رفتار آن‌ها کانون توجه دیگران است، به اوج می‌رسد و بعد از این سنین کاهش می‌یابد.
 - درست را از نادرست تشخیص می‌دهند، اما گاهی تصمیم‌های غیر مسئولانه‌ای می‌گیرند که با این تشخیص در تضاد است.
 - ترجیح می‌دهند در خانه وقت خود را به تنهایی بگذرانند. غالباً به اتاقشان می‌روند و در را می‌بندند.
 - دوستی‌های جدید برقرار می‌کنند. ممکن است زمان بیشتری را با دوستان بگذرانند تا با خانواده. دوستانشان منبع مهمی از همراهی، باز خورد و حمایت عاطفی، به خصوص در میان دخترها، هستند.
 - افسردگی و اضطرابشان، به ویژه در دخترها، به اوج می‌رسد و بعد از این سنین کاهش می‌یابد.
 - از چالش و رقابت و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و فوق برنامه لذت می‌برند. برخی در مشاغل پاره‌وقت شروع به کار می‌کنند.

* برنامه‌های کاربردی خانواده‌ها و معلمان برای نوجوانان

- فرصت‌هایی برای حفظ حریم خصوصی فراهم کنید. به نیاز و ترجیح نوجوانان به تنهایی احترام بگذارید. قبل از ورود به اتاقشان در بنزید.
 - علاقه آن‌ها را به مهارت‌های رهبری و به عهده گرفتن نقش‌های رهبری در مدرسه، خانه یا محله تشویق و از آن حمایت کنید.
 - از آن‌ها برای برپایی گردهمایی‌های اجتماعی کوچک که دانش‌آموزان بتوانند در محیطی امن با هم شرکت کنند، کمک بخواهید.

اهمیت پرورش رشد اجتماعی و هیجانی نوجوانان در خانه و مدرسه

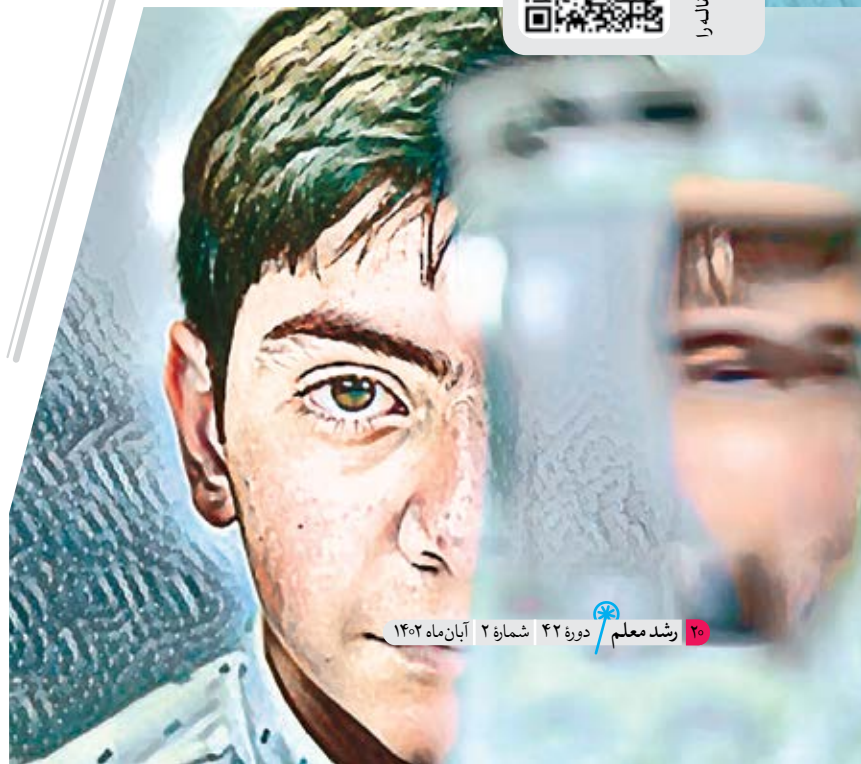
کافی نیست!



سال‌های نوجوانی زمان جست‌وجوی شایستگی‌های اجتماعی و هیجانی است. رشد شناختی ظرفیت‌های برای مدیریت هیجانات و ارتباط خوب با دیگران ایجاد می‌کند. با این حال، رشد اجتماعی و هیجانی نوجوان صرفاً متأثر از رشد مغز نمی‌دهد، بلکه باید آن را پرورش داد. جامعه انتظار دارد نوجوانان یاد بگیرند از تداخل هیجان در عملکردشان جلوگیری و به خوبی با افراد دیگر ارتباط برقرار کنند. در این فرایند یادگیری، خانواده، مدرسه، هم‌سالان، جامعه و فناوری‌های دیجیتال نقش دارند. در شماره ۱ ویژگی‌های اجتماعی و هیجانی نوجوانان ۱۳ و ۱۴ ساله بررسی شد. در ادامه، چگونگی رشد ویژگی‌های اجتماعی و هیجانی نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ ساله و نحوه مواجهه بزرگ‌سالان، به ویژه معلمان، با آن‌ها بررسی می‌شود.



قسمت اول این مقاله را اینجا ببینید.



* رشد اجتماعی و هیجانی جوانان ۱۷ و ۱۸ ساله

نسبت به توصیه‌های بزرگسالان بازتر و پذیراتر می‌شوند و ممکن است در مواردی این توصیه‌ها را درخواست هم بکنند.

هویت شخصی‌شان را بر اساس اهداف واقعی و آرمان‌های فرهنگی و کمتر بر اساس مفاهیم آرمانی اصلاح می‌کنند.

اعتماد به نفس بیشتری دارند؛ کمتر تحت تأثیر همسالان قرار می‌گیرند یا برای تأیید به آن‌ها تکیه می‌کنند.

خود را بخشی از دنیایی بزرگ‌تر می‌بینند. ارزش‌ها و باورهای شخصی را در مورد نقش‌ها و مسئولیت‌های اجتماعی بازتعریف می‌کنند. به دنبال فرصت‌هایی برای مشارکت در برنامه‌های اجتماعی هستند.

کنترل عاطفی بیشتری دارند، اما همچنان گاه به گاه طیفی از حالات و رفتارهای تکانشی از خود نشان می‌دهند.

به دنبال روابط صمیمی بر اساس علاقه‌های مشترک هستند.

شبکه همسالان را فراتر از یک گروه در نظر می‌گیرند و می‌توانند با اعضای گروه‌های دیگر نیز روابط صمیمانه داشته باشند.

پيامدهای رفتارهای خود را درک می‌کنند و احتمال بیشتری دارد که مسئولیت رفتار خود را بپذیرند.

رانندگی را یاد می‌گیرند.

گاهی کارکنان مدرسه را فریب می‌دهند تا فرصتی برای شرکت در رویدادهای ورزشی، مهمانی یا بودن در کنار دوستان بیابند.

روابط خانوادگی را حفظ می‌کنند.

هدف‌گذاری می‌کنند و برای رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کنند. مسئولیت‌های جدید را به عهده می‌گیرند.

دوستی‌هایشان بر اساس شخصیت‌ها و علاقه‌های مشترک شکل می‌گیرند و نگرانی‌های کمتری در مورد محبوبیت دارند.

زمان زیادی را صرف ارتباط با دوستان از طریق شبکه‌های اجتماعی، پیام‌رسان‌ها یا تماس‌های تلفنی می‌کنند.

به یادگیری و بررسی علاقه‌ها و فعالیت‌های جدید، مانند تعمیرات، فعالیت‌های ورزشی، یادگیری زبانی دیگر، نواختن موسیقی و تحقیق درباره دین می‌پردازند. میلشان به خطر کردن کاهش می‌یابد.

از علاقه‌های آن‌ها به فعالیت‌های جدید حمایت کنید و در یافتن فرصت انجام فعالیت‌های داوطلبانه یا کار پاره‌وقت به آن‌ها کمک کنید.

سفرهایی را با محوریت موضوعی آموزشی برنامه‌ریزی کنید (مانند بازدید از موزه، پارک ملی و باغ گیاه‌شناسی). کتابخانه‌ای راه‌اندازی کنید و از نوجوانان بخواهید به نوبت کتابی را برای گروه مطالعه و درباره آن گفت‌وگو کنند.

آن‌ها را به یادگیری در مورد نسب‌شناسی، پژوهش در زمینه پیشینه خانوادگی و تدوین شجره‌نامه علاقه‌مند کنید.

درباره رفتارهای پرخطر و اقدامات پیشگیرانه گفت‌وگو کنید. مطالب خواندنی آموزشی تهیه کنید و نوجوانان را به پرسیدن سؤال تشویق کنید.

مدیریت زمان و مهارت‌های سازمانی را آموزش دهید. نوجوانان را تشویق کنید تقویمی دیجیتال تهیه کنند که در آن تاریخ‌های مقرر برای انجام تکالیف، آزمون‌ها و فعالیت‌ها مشخص باشند. مکان آرامی را برای مطالعه و نگهداری منابع مدرسه در نظر بگیرید.

نوجوانان را برای رویارویی با موقعیت‌های دشوار مانند پیشنهاد رفتارهای انحرافی، با ارائه راهبردهای اجتنابی، آماده کنید.

برای شناخت دوستان و ارزش‌های مشترکشان وقت بگذارید. دوست می‌تواند منبع حمایت اجتماعی و هیجانی مثبت یا عامل فشار منفی باشد.

هرگز نوجوان را ضرب و شتم نکنید. تحقیر نکنید و آن‌ها را با القاب کنایه‌آمیز صدا نزنید. واکنش بیش از حد، اعمال انضباط در موقع عصیانیت یا استفاده از تنبیه بدنی، شیوه‌های منفی مدیریت موقعیت را به آن‌ها آموزش می‌دهد.

برای کاهش اختلافات مکرر و کمک به نوجوانان در درک منطقی وضع قوانین گفت‌وگو کنید. نوجوانان را در تعریف رفتار مورد نظر، شناسایی راه‌حل‌های منطقی، رسیدن به تصمیمی متقابل، اجرا و نظارت بر آن مشارکت دهید.

از پیامدهای منطقی استفاده کنید: اگر زمان زیادی صرف صحبت کردن با دوستان یا گفت‌وگوی پیامکی می‌شود، یا تکلیف‌های خانه نادیده گرفته می‌شوند، تلفن همراهشان را بگیرید. اگر سی دقیقه دیر آمدند، سی دقیقه زودتر منع رفت‌وآمد تعیین کنید.

رفتار مسئولانه را بپذیرید و تقویت کنید. نوجوانان می‌خواهند بزرگسالان به دستاوردهای آن‌ها توجه و به آن‌ها افتخار کنند.

رفتارهای مخاطره‌آمیز را به شیوه‌ای مستقیم، محکم و منسجم بررسی کنید. لازم است نوجوانان بدانند انتخاب‌های ضعیف آن‌ها به دلیل نآمادگی برای تصمیم‌گیری‌های سنجیده است.

* برنامه‌های کاربردی خانواده‌ها و معلمان برای جوانان

درباره رفتارهای مخاطره‌آمیز و ملاحظات ایمنی گفت‌وگو کنید. راهبردهای ایفای نقش را برای مقاومت در برابر فشار منفی همسالان ارائه کنید.

آن‌ها را در تجربه‌هایی که ممکن است برایشان جدید باشد، راهنمایی کنید؛ مانند بازکردن حساب بانکی، انتخاب رشته و شغل یا خرید.

کمک کنید فنون سالم مدیریت فشار روانی (استرس) و خشم را بیاموزند.

حضور داوطلبانه یا مشارکت در فعالیت‌های خدمات اجتماعی را تشویق و حمایت کنید.

انجام فعالیت بدنی و پیروی از عادت‌های غذایی و خواب سالم را تشویق کنید.

دوره امداد و کمک‌های اولیه را به آن‌ها پیشنهاد دهید و بخواهید آموزششان را در این دوره‌ها کامل کنند.

انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید و از علاقه‌های آن‌ها در برنامه‌ریزی برای آینده حمایت کنید.

در مورد مهارت‌های مدیریت زمان گفت‌وگو و تمرین کنید، چرا که برای ادامه تحصیل و جست‌وجوی شغل مفید خواهند بود.

محیطی امن، منظم و ساختار یافته برایشان فراهم کنید. محدودیت‌هایی منطقی اعمال و اجرا کنید.

حس اعتماد و احترام را منتقل کنید؛ حتی اگر گاهی در قضاوت اشتباه کنند. برای کمک به آن‌ها وقت بگذارید و تشویقشان کنید درباره اشتباهات گفت‌وگو کنند و از آن‌ها درس بگیرند.

به آن‌ها مسئولیت بیشتری برای رسیدگی به امور خود بدهید (مانند برنامه‌ریزی، بازکردن حساب بانکی، رفتن به خشک‌شویی، پرداخت صورت حساب یا خرید لباس) و از تلاش آن‌ها قدر دانی کنید.

طوری رفتار کنید که بدانند برای گفت‌وگو همواره در دسترس هستید. آن‌ها همچنان به حمایت و اطمینان نیاز دارند، زیرا پیوسته با تجربه‌های جدید و چالش‌برانگیز روبه‌رو می‌شوند.

منابع

1. Bergin, C. C., & Bergin, D. A. (2018). *Child and Adolescent Development in Your Classroom, Chronological Approach*. Cengage Learning.
2. Bergin, C. C., Bergin, D. A., Walker, S., Daniel, G., Fenton, A., & Subban, P. (2022). *Child and Adolescent Development for Educators 2e*. Cengage AU.
3. McNeely, C., & Blanchard, J. (2010). *The teen years explained: A guide to healthy adolescent development*. Jayne Blanchard.