

کمک به

فرزندان در اوایل نوجوانی



برای والدین کودکان ۱۰ تا ۱۴ سال

۷	پیش‌گفتار .....
۹	دست‌اندازها و موانع .....
۱۲	تغییرات .....
۱۸	والدی مؤثر بودن .....
۲۲	ارتباطات .....
۳۱	استقلال .....
۳۸	اعتماد به نفس .....
۴۴	دوستی .....
۵۰	رسانه .....
۵۵	مقطع راهنمایی .....
۵۸	مشارکت والدین .....
۶۴	مطالعه .....
۶۷	انگیزه .....
۷۲	ارزش‌ها .....
۷۶	مشکلات .....
۸۴	نتیجه‌گیری .....
۸۵	قدردانی .....
۸۶	راهنمایی‌هایی برای کمک به کودک‌تان در اوایل نوجوانی .....
۸۸	آموزش برای همه کودکان .....
۸۹	منابع .....
۹۵	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی .....

اوایل نوجوانی برای کودکان و والدین می‌تواند دوران چالش‌برانگیزی باشد. والدین غالباً احساس می‌کنند که آمادگی لازم برای ورود به این دوران را ندارند و سن ۱۰ تا ۱۴ سالگی را به‌عنوان زمانی که «این نیز بگذرد» نگاه می‌کنند. بااین‌وجود، تحقیقات نشان می‌دهد که این دیدگاه بسیار محدود است. در اوایل نوجوانی، والدین و خانواده می‌توانند نقش به‌سزایی در رشد و نمو کودک داشته باشند. اگر از کودک خود انتظار کمی داشته باشیم و باورمان شود که تأثیرگذار نیستیم، خود و فرزندمان را دست‌کم گرفته‌ایم.

تلاشی ملی برای بهبود کیفیت تحصیلات در دوران راهنمایی صورت گرفته است تا به نوجوانان این باور را القا کند که می‌توانند موفقیت‌های بسیاری به‌دست آورند. در لایحه آموزش برای همه کودکان ۲۰۰۱، وعده داده شده که استانداردها برای همه کودکان ارتقا یابد و به همه آنها برای رسیدن به این استانداردها کمک شود. به پشتیبانی از این هدف، رئیس‌جمهور جورج دابلیو بوش متعهد شده است تا بهترین برنامه‌های آموزشی را ترویج دهد. معلمان و مربیان آموزش‌دیده بر مبنای تحقیقات علمی، می‌توانند بهترین رویکردها و برنامه‌های آموزشی را برای کودکان در همه سنین به اجرا درآورند و اطمینان حاصل کنند که هیچ کودکی از آموزش بی‌بهره نخواهد ماند. کتابچه کمک به فرزندتان در اوایل نوجوانی بخشی از تلاش رئیس‌جمهور برای ارائه آخرین تحقیقات و اطلاعات عملی به والدین است که در حمایت از فرزندان در مدرسه و خانه می‌تواند به شما کمک کند.

پرورش یک نوجوان کار آسانی نیست. عوامل بیرونی متعددی حواس کودک‌مان را پرت کرده و اوضاع را وخیم‌تر می‌کند. خستگی، اضطراب، کمبود حمایت و فقر می‌تواند امید ما را برای رسیدن به آنچه برای فرزندمان می‌خواهیم، کم‌رنگ کند. ولی چالش‌ها هرچه که باشند، هدفی مشترک وجود دارد: بهترین عملکرد ممکن به‌عنوان والدین. امید است که این کتابچه در رسیدن به این هدف به شما کمک کند.



یادگیری حداکثری دربارهٔ دنیای اوایل نوجوانی گامی مهم در راستای کمک به فرزندان (و شما) در سن جذاب، شگفت‌انگیز و سردرگم‌کنندهٔ ۱۰ تا ۱۴ سال است.



به محض اینکه بگویید والد یک نوجوان هستید، اطرافیان با شما احساس همدردی می‌کنند و دلشان برای شما می‌سوزد. آنها با صحنه‌هایی مانند دفتر و کتاب مدرسه همراه پاکت چیپس و شلوارک ورزشی عرق کرده که کف اتاق پخش شده، مواجه می‌شوند.

ولی نگرانی والدین فراتر از اتاق خواب به هم‌ریخته‌ی فرزندشان است. آنها نگران مشکلاتی هستند که نوجوانشان اغلب با آن روبه‌رو است: احساسات شدید، سرکشی، فشار همسالان، انگیزه کم، الکل و بارداری.

در سن ۱۰ تا ۱۴ سالگی، کودکان تغییرات جسمانی، عاطفی و روانی بسیاری را پشت سر می‌گذارند. این تغییرات می‌تواند توازن زندگی نوجوانان و والدین را برهم زند. کودکانی که در معرض خطر مردودی و شکست در مدرسه هستند، در این دوران با مشکلات متعددی روبه‌رو می‌شوند.

از طرف دیگر، اگر با بزرگسالانی که با نوجوانان سروکار دارند - معلمان، مشاوران و مدیران مدرسه - صحبت کنید، دیدگاه دیگری نسبت به این کودکان خواهید داشت. حقیقت این است که نوجوانان می‌توانند مستأصل‌کننده و چالش‌برانگیز باشند و آستانه تحمل والدینشان را مورد آزمون قرار دهند.



اما همین نوجوانان درعین حال می‌توانند بامزه، کنجکاو، دارای قوه تخیل قوی و مشتاق یادگیری باشند. مطابق با نتایج تحقیقات، اکثر نوجوانان با دست‌اندازها و موانعی روبه‌رو می‌شوند. آنها (و والدین‌شان) با مشکلاتی برخورد می‌کنند ولی با موفقیت این دوران را پشت سر گذاشته و به بزرگسالی پا می‌گذارند. در این دوران، شاغل می‌شوند، روابط هدفمند برقرار می‌کنند و به شهروندانی خوب تبدیل می‌شوند.

وقتی والدین، خانواده و سرپرست کودک بتوانند حداکثر دانش ممکن را درباره دوره نوجوانی کسب کنند و از کودک خود حمایت کنند، گذر از این دوران آسان‌تر خواهد بود. این کتابچه برای کمک به این امر طراحی شده است. در این کتابچه، اطلاعاتی درباره تحقیقات علمی و مصاحبه با معلمان، مشاوران و مدیران برتر مقطع راهنمایی - که اکثرشان طی چند سال اخیر در خانه خود نوجوان داشتند - جمع‌آوری شده است. این کتابچه به سؤالات و نگرانی‌هایی که والدین درباره نوجوان خود دارند، پاسخ می‌دهد:

وقتی والدین، خانواده و سرپرست کودک بتوانند حداکثر دانش ممکن را درباره دوره نوجوانی کسب کنند و از کودک خود حمایت کنند، گذر از این دوران آسان‌تر خواهد بود.





★ فرزندم بین سنین ۱۰ تا ۱۴ سال چگونه تغییر می کند؟

★ برای اینکه والد خوبی برای نوجوانم باشم، چه کاری می توانم انجام دهم؟

★ چگونه می توانم ارتباط بهتری با فرزندم برقرار کنم؟

★ چه میزان استقلال باید به فرزندم بدهم؟

★ چگونه می توانم به افزایش اعتمادبه نفس فرزندم کمک کنم؟

★ چگونه می توانم به فرزندم کمک کنم تا دوستان خوبی پیدا کند و در مقابل فشار همسالان مقاومت کند؟

★ چگونه می توانم از تأثیر منفی رسانه بر فرزندم جلوگیری کنم؟

★ دوران مدرسه برای نوجوانان چگونه است؟

★ بهترین روش برای مشارکت در مدرسه و دیگر فعالیت های فرزندم چیست؟

★ چه کار کنم که فرزندم اهل کتاب خواندن شود؟

★ چگونه می توانم به فرزندم کمک کنم تا انگیزه یادگیری پیدا کند و در مدرسه و بیرون از آن عملکرد خوبی داشته باشد؟

★ چه کاری می توانم انجام دهم تا ارزش های درستی داشته باشد و درست را از نادرست تشخیص دهد؟

★ چگونه می توانم تشخیص دهم - و چه می توان کرد - اگر فرزندم مشکلات جدی داشته باشد؟

### فرزندم در سن ۱۰ تا ۱۴ سالگی دستخوش چه تغییراتی می‌شود؟

انسان‌ها در طول زندگی رشد و تغییر می‌کنند ولی در اوایل نوجوانی، سرعت این تغییرات مشهود است. ما ۱۰ ساله‌ها را کودک در نظر می‌گیریم و ۱۴ ساله‌ها را «تقریباً بالغ» می‌دانیم. از تغییرات استقبال می‌کنیم؛ باین‌حال، این تغییرات تاحدی آزاردهنده هستند. وقتی کودکان کم‌سال‌تر هستند، پیش‌بینی زمان و سرعت تغییر در آنها ساده‌تر است اما در اوایل نوجوانی، رابطه بین سن واقعی کودک و نقاط عطف رشد او<sup>۱</sup> کم‌رنگ می‌شود. نحوه رشد نوجوانان تحت تأثیر عوامل متعددی مانند ژن، خانواده، دوستان، محله، ارزش‌ها و دیگر عوامل اجتماعی قرار دارد.

#### تغییرات جسمانی

با ورود به مرحله بلوغ، نوجوان تغییرات جسمانی بسیاری را نه تنها در اندازه و شکل بدن، بلکه در مواردی مانند رشد موهای زائد و افزایش بوی بدن، تجربه می‌کند. این تغییرات برای دختران مواردی همچون رشد سینه‌ها و شروع عادت ماهانه و برای پسران، رشد بیضه‌ها را شامل می‌شود.

سن شروع بلوغ برای همه نوجوانان یکسان نیست. برای دختران، شروع این فرآیند بین سنین ۸ تا ۱۳ سالگی و برای پسران به طور میانگین، حدود دو سال دیرتر آغاز می‌شود. این دوره، زمانی است که مشخصه‌های جسمانی دانش‌آموزان در کلاس و بین دوستان‌شان بیشترین تغییرات را دارد. بعضی از آنها ممکن است به‌حدی رشد کنند که در پایان سال تحصیلی، نتوانند پشت میزی که در مهر ماه به آنها اختصاص داده شده، بنشینند. برخی دیگر ممکن است کندتر تغییر کنند.

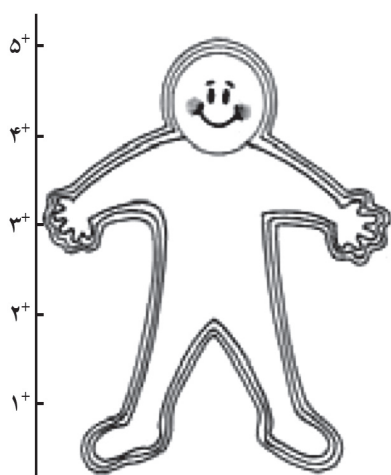
اوایل نوجوانی غالباً با نگرانی‌های جدیدی درباره ظاهر و جسم همراه است. دختران و پسرانی که قبل از این به ظاهرشان توجه زیادی نداشتند، اکنون ممکن است ساعت‌ها برای آرایش و انتخاب لباس وقت بگذارند و از کوتاه بودن، بیش‌از حد بلند بودن، لاغری،

۱. هر نکته‌ای که در این کتاب آمده است برای دختران و پسران به‌طور یکسان کاربرد دارد.



چاقی یا جوش زیاد شکایت داشته باشند. اجزای بدن ممکن است در زمان‌های مختلف و با سرعت متفاوتی رشد کنند. برای مثال، دست‌ها و پاها سریع‌تر از بازوها و ساق‌ها رشد می‌کنند. از آنجایی که حرکت بدن به هماهنگی اجزای بدن نیاز دارد - و از آنجایی که این اجزا در حال تغییر هستند - ممکن است نوجوانان هنگام انجام فعالیت‌های جسمانی، دست و پا چلفتی و سر به هوا به نظر آیند.

سرعت رشد و نمو جسمانی می‌تواند بر دیگر بخش‌های زندگی نوجوان اثرگذار باشد.



دختر ۱۱ ساله‌ای که به بلوغ رسیده نسبت به دختری که تا ۱۴ سالگی به بلوغ نمی‌رسد، علائق متفاوتی دارد. نوجوانانی که خیلی زود یا خیلی دیر به بلوغ می‌رسند، نگرانی‌های خاصی دارند. دیربالغان (به‌خصوص پسران) این حس را دارند که نمی‌توانند در ورزش با همکلاسی‌های خود رقابت کنند. زودبالغان (به‌خصوص دختران) ممکن است در موقعیت‌های بزرگسالانه‌ای قرار گیرند که آمادگی روحی یا روانی آن را ندارند. اثر ترکیبی سن بر آغاز تغییرات جسمانی در بلوغ و نحوه واکنش دوستان، هم‌کلاسی‌ها،

خانواده و دنیای پیرامون به این تغییرات می‌تواند اثرات درازمدتی بر نوجوان داشته باشد. باین‌حال، برخی نوجوانان از اینکه متفاوت از دوستان‌شان تغییر می‌کنند، لذت می‌برند. برای مثال، ممکن است از برخی مزایای زودبالگی به‌خصوص در ورزش بهره ببرند.

سرعت رشد هرچه که باشد، بسیاری از نوجوانان دیدگاهی غیرواقع‌بینانه نسبت به خود دارند و باید به آنها اطمینان داده شود که تفاوت در سرعت رشد، امری طبیعی است.

## تغییرات هیجانی

اکثر کارشناسان معتقد هستند این باور که نوجوانان تحت کنترل «طغیان هورمون‌ها» هستند، مبالغه‌آمیز است. با این وجود، نوسانات خلقی، قهر کردن، میل شدید به حفظ حریم خصوصی و کم‌حوصلگی در این سن مشاهده می‌شود. بچه‌های کم‌سال نمی‌توانند آینده‌نگر باشند ولی نوجوانان قابلیت انجام این کار را دارند که موجب می‌شود نسبت به آینده‌نگرانی داشته باشند. برخی از آنها ممکن است به شدت نگران موارد زیر باشند:

- ★ عملکرد در مدرسه؛
- ★ ظاهر، رشد جسمانی و محبوبیت؛
- ★ مرگ احتمالی یکی از والدین؛
- ★ مورد آزار و اذیت قرار گرفتن در مدرسه؛
- ★ خشونت در مدرسه؛
- ★ بدون دوست بودن؛
- ★ مواد مخدر و الکل؛
- ★ گرسنگی و فقر در کشور؛
- ★ ناتوانی در پیدا کردن شغل خوب؛
- ★ بمب اتمی و حملات تروریستی به کشور؛
- ★ طلاق والدین؛
- ★ مرگ؛

بسیاری از نوجوانان خودآگاهی بالایی دارند و از آنجایی که در حال تجربه تغییرات جسمانی و هیجانی شدیدی هستند، غالباً نسبت به خود حساسیت بالایی دارند. ممکن است درباره ویژگی‌های فردی یا «عیب‌هایی» که از نظر آنها مهم است ولی به سختی برای دیگران قابل تشخیص است، نگرانی داشته باشند (باور: «من نمی‌توانم به مهمانی امشب بروم چون همه به این جوش بزرگ روی پیشانیم خواهند خندید». حقیقت: این جوش کوچک است و توسط موها پوشانده می‌شود). نوجوان ممکن است گرفتار افکار خود بوده و بر این باور باشد که تنها شخصی است که چنین احساساتی دارد یا اینکه فرد بسیار خاصی است و هیچ‌کس (به‌خصوص در خانواده) نمی‌تواند او را درک کند. این باورها می‌تواند به احساس تنهایی و انزوا منجر شود. همچنین، تمرکز نوجوان بر خود می‌تواند