



## ارتباطی نو

کتابچه راهنما ارتباط با نوجوان ویژه مبلغین

کاری از پژوهشکده نوجوانه

## پیشگفتار

آگاهی و شناخت کافی یکی از ملزوماتی است که باید برای رسیدن به اهداف به کاربرد. مریبان تربیتی بیش از گذشته نقش مهمی در شکل‌گیری نسل آینده دارند و می‌توانند با روش‌های نوین و شناخت دقیق از مخاطب خویش اثرات خود را اعمال کنند. در این اثر سعی شده است کلیاتی کوتاه و کاربردی درباره نوجوانان باهدف توسعه آگاهی در باب نوجوان تالیف و در اختیارتان قرار گرفته است؛ امید است با لطف حضرت ولی عصر (عج) نقص‌های این روزبه‌روز روز کاهش یابد.

با احترام

پژوهشکده نوجوانه

مقصد اول

نوجوان کیست؟

واژه نوجوان معمولاً زمانی به کار گرفته می‌شود که می‌خواهیم در مورد افرادی از جامعه که ۱۱ تا ۱۸ سال دارند صحبت کنیم؛ البته در باب اینکه سن نوجوانی چگونه تعریف می‌شود نظرات بسیار است اما آنچه معروف است همین است که بیان کردیم. نوجوانی دوره‌ای است که همراه با تغییرات فیزیکی و ذهنی فراوان فرد را دچار ابهامات مختلفی می‌کند و سوال‌هایی تازه در ذهن او ایجاد می‌کند. به بیان دیگر نوجوانی دوره‌ای بین کودکی و بزرگسالی است که فرد را آماده می‌کند تا وارد دوره بزرگسالی شود.

### خلقیات نوجوان

از آنجاکه نوجوانی دوره‌ای پر تنش هم از لحاظ جسمی و هم روحی است نوجوانان عموماً تجربیاتی از عصبانیت و پرخاشگری، تنش‌های رفتاری و هیجانی،

رفتارهای مبتنی بر احساسات، سختی هنگام تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی، واکنش‌های سریع نسبت اتفاقات و رفتارهایی از این قبیل را بیان می‌کنند. در نوجوانی فرد وارد مسیری می‌شود که ذهن او در حال رشد و جسم او نیز دچار نوسانات هورمونی ای خواهد شد که تأثیرات زیادی بر خلیات او دارد؛ این نوسانات خود را در بی‌حوصلگی و یا گاهی علاقه‌مندی شدید، بی‌انگیزگی و یا پر انگیزگی شدید و به‌طور کلی رفتارهایی که در طولانی‌مدت ثبات زیادی ندارند نیز نشان می‌دهد. نوجوانی دوره خلق استقلال نیز هست، نوجوان از امر ونهی بیزار است از اینکه استقلال او را بگیریم فرار می‌کند بسیاری از بد خلی‌های نوجوان ناشی از همین موضوع است که ما گاهی در رفتارهایمان استقلال نوجوان را زیر پا می‌گذاریم و نوجوان برای اثبات خود به عصبانیت، به کارگیری الفاظ اشتباه و...

روی می‌آورد. رفتارهای قلدری نیز جز رفتارهایی است که در دوران نوجوانی پر اهمیت است، نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است آموزش شایستگی اجتماعی می‌تواند تأثیر مثبتی بر کاهش رفتارهای قلدری نوجوانان بگذارد. قلدری در نوجوانی همان استقلالی است که از او گرفته شده است به‌عنوان پیشنهاد می‌توان بیان کرد القا استقلال به نوجوان می‌تواند در رفتارهای قلدری او نیز تأثیرات مثبتی داشته باشد؛ متأسفانه خیلی از اتفاقات ناگوار مانند قتل‌های غیرعمد در سنین نوجوانی ناشی از رفتارهای قلدری و همچنین تصمیم‌گیری‌های لحظه‌ای و ناشی از احساسات است. از مهارت‌هایی که در دوره نوجوانی رشد بسیاری می‌توانند داشته باشند می‌شود به مجموعه از مهارت‌های نرم اشاره داشت مانند: خودکنترلی، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی، مهارت‌های ارتباطی و تعامل‌های مؤثر و....

این گونه مهارت‌ها در واقع خلأهایی در نوجوانی‌اند که با برنامه‌ریزی دقیق مربیان هرچه جلوتر برویم در سن نوجوانی می‌شود این مهارت‌ها را در نوجوانان پیشرفت داد.

در مجموع نوجوانی سنی پر تنش روحی و جسمی است که همراه با اتفاقات محیط پیرامون تشدید نیز می‌شود. تغییرات در نوجوانی سریع‌تر و تغییر تفکرات و ذهنیت فرد با سرعت زیادی اتفاق می‌افتد که این سرعت بالا تغییرات نشان‌دهنده پتانسیل موجود در نوجوان می‌تواند باشد؛ بنابراین مربیان تربیتی باید واقف بر این موضوع باشند که درک نوجوانان لازمه کارشان است و باید در مسیر شناخت دقیق‌تر خلیات نوجوان مطالعات بیشتری داشته باشند.

## نوجوان در جستجو هویت!

نوجوانی همراه با هویت جویی نیز هست. نوجوانان میل دارند بدانند کیستند و در مسیر آنچه می‌خواهند باشند قدم بردارند. هویت‌جویی در همه سنین به اقتضا خودش موجود است؛ اما در نوجوانی میزانش بیشتر و هم‌زمان هویت‌جویی با تغییراتی که بیان شد کمی آسیب‌زا می‌تواند باشد.

نمونه‌هایی از هویت‌جویی در نوجوانان: رواج‌دادن زبانی خاص بین خودشان، بیان تفکرات خاص و متفاوت از جامعه و... که البته هویت‌جویی به‌خودی‌خود روند خوبی است؛ اما باید در مسیر ارزش‌ها حفظ شود.



## اختلالات مربوط به سلامت روان در دوران نوجوانی

سلامت روحی نوجوان یکی ملزومات رشد صحیح وی است. آگاهی بر اختلالات روحی دوران نوجوانی می تواند به مربیان کمک کند با اقدام به موقع خود و معرفی نوجوانان به مراکز مشاوره‌ای سدی در مقابل رشد اختلالات ایجاد کنند و نوجوان به درستی تحت درمان قرار بگیرد. البته باید بیان داشت لزوماً هر رفتاری که علائمی از اختلالی باشد بیماری نیست؛ بلکه باید مورد بررسی دقیق متخصصین قرار بگیرد.

اختلالات مربوط به سلامت روان نوجوانان که شایع ترینشان افسردگی و اضطراب است.

افسردگی نوجوانان به طور کلی به دسته تقسیم می شوند: افسردگی ناشی از رشد و افسردگی غیرعادی.

افسردگی ناشی از رشد بی‌قراری درونی را به دنبال دارد و فصل جدیدی را در زندگی یک فرد جوان نشان می‌دهد که در آن حس جدیدی از خود ایجاد می‌شود. این سردرگمی طبیعی و ضروری است؛ زیرا نوجوانان نمی‌توانند هویت خود را بدون گذراندن احساس ناامنی و عدم اطمینان پیدا کنند. این نوع افسردگی نیازی به درمان ندارد و باید با آن به طور طبیعی و صحیح برخورد داشت. از علائم آن می‌توان به ناپایداری خلق و خو، احساس اندوه و غم، احساس طردشدن و اضطراب اجتماعی و کم‌خوابی اشاره داشت.

افسردگی غیرعادی از عواملی چون ناتوانی در یادگیری، بیماری و آسیب، طردشدن، مشکلات مالی و یا ازدست‌دادن یکی از عزیزان و... می‌تواند نشئت گیرد. علائم افسردگی غیرمعمول عبارت‌اند از: خلق و خو اغلب

آشفته، بی‌حوصلگی، انزوا و ترس، خواب‌آلودگی مفرط، احساس ناامیدی و درماندگی طولانی‌مدت، نوسانات خلقی و... نکته قابل‌توجه این است که افسردگی در نوجوانی قابل‌درمان است و انتظار می‌رود مربیان با شناخت کافی از مربی و بررسی دقیق رفتارهای وی به‌موقع او را تحت حمایت و درمان مشاوران تخصصی در این زمینه قرار دهند.

### گزیده ای از چالش‌ها و دغدغه‌های نوجوانان

نوجوانی یکی از پرچالش‌ترین دوران زندگی هر فرد است. دوران نوجوانی که همراه با تغییرات فیزیکی و روحی همراه است موجب چالش‌ها و ابهاماتی برای نوجوانان می‌شود. در ادامه به برخی از چالش‌ها و دغدغه‌های نوجوانان اشاره خواهیم داشت.

## دغدغه تحصیلی و آینده

نوجوانی سنی است که فرد آرام آرام با فضای جامعه و حقیقت‌ها و مسئولیت‌های خویش روبه‌رو می‌شود. فرد احساس می‌کند باید برای آینده خویش برنامه و راهبردی مشخص نماید. یکی از دغدغه‌ها که همبستگی زیادی نیز با آینده افراد دارد بحث تحصیل است. انتخاب رشته تحصیلی، مدرسه مناسب و تصمیم‌های مرتبط با فضای تحصیلی برای نوجوانان کمی سخت است و پیشنهاد می‌شود حتماً نوجوانان در زمینه از مشاوران تحصیلی کمک بگیرند.

## دغدغه های اقتصادی

از جمله چالش‌های دوران نوجوانی که به دلیل شرایط اقتصادی و مشکلات مالی جامعه و خانواده بسیار

رایج است دغدغه‌های اقتصادی است. در این دوران نوجوانان به فکر استقلال مالی هستند و دوست دارند هر چه سریع‌تر در این زمینه رشد کنند. چه بسیار نوجوانانی که به همین دلیل ایده‌های مختلف اقتصادی را در ذهن می‌پرورند. دیده شده که اوقات فراغت خود مشغول کار می‌شوند. از طرفی در این دوران ارتباط‌های اجتماعی او بیشتر می‌شود و مدام مجبور است از پدر و مادر خود پول طلب کند.

### نیاز جنسی

از جمله مهم‌ترین چالش‌ها و نیازهای دوران نوجوانی نیاز جنسی است که از نوسانات هورمونی و رشد وی نشئت می‌گیرد. اینکه نوجوان چطور این نیاز را واپایش کند و انرژی خویش تخلیه کند جز مهم‌ترین مباحث در دوران نوجوانی است؛ چراکه عدم توجه به این نیاز در

نوجوانان ایشان را به سمت جنس مخالف و روابط نادرستی می‌کشاند که عوارض ناخوشایندی دارد.

از دیگر چالش‌های دوران نوجوانی می‌توان به: خشم، هیجانات درونی، چگونگی ارتباط با همسالان، برنامه‌ریزی برای زمان‌های خود و اوقات فراغت اشاره کرد.

### جمع بندی

نوجوانان بخش پر انرژی جامعه هستند که نشاط را به افراد جامعه تزریق میکنند. آنها نیازها و چالش‌هایی دارند که ریشه در رشد و نوسانات هورمونی آنها دارد. شناخت نیازهای نوجوانان و رفتارهای ایشان به مربیان تربیتی این امکان را می‌دهد مطالب را متناسب با مخاطب و با زبانی ارائه دهند که نوجوان آن را بپسندد و همراه

مربی شود. امید است مربیان تربیتی با مطالعات در باب  
نوجوانان شناخت خویش را نسبت به آنها افزایش دهند.

مقصد دوم

راهکار هایی برای ارتباط موثر با نوجوانان



در این بخش قصد داریم به طور خلاصه چندین راهکار کاربردی را برای ارتباط مؤثر با نوجوانان بیان کنیم. توجه کنید که راهکار ارائه شده عمومی است و مربی باید طبق شاختی که از متریان خویش دارد آنها را به کار بگیرد.

### شنونده خوبی باشید

نوجوانان علاقه‌مند به این هستند که دیده و شنیده بشوند. مربیان باید سعی کنند در ارتباط کلامی با نوجوانان به آنها اجازه اظهارنظر و دیده‌شدن بدهند تا نوجوان احساس ارزشمندی کند.

### به نوجوان استقلال هدیه دهید

همان‌طور که قبلاً بیان شد استقلال یکی از نیازهای مهم نوجوانان است. مربیان با تفویض اختیار به نوجوانان می‌توانند به آنها استقلال در تصمیم‌گیری هدیه دهند و

نوجوانان القا کنند که می‌توانند در یک‌سری مسائل تصمیم بگیرند و در مقام مسئول و پاسخگو نسبت به آنها قرار گیرند.

### مرزها را مراقب باشید!

در ارتباط با نوجوانان بیش از دیگران باید مراقب مرزهای خویش و او باشیم. نوجوانان نباید احساس کنند حریم شخصی و مرزهای ارتباطی ندارند. هرچه در گفت‌وگوهایمان احترام و ارزش‌گذاری بهتری برای نوجوان داشته باشیم وی احساس می‌کند می‌تواند به این ارتباط با مربی اعتماد کند و مشکلات خود را راحت‌تر بیان می‌کند. از طرفی حفظ مرزها کمک می‌کند که ارتباط مربی و متربی به حواشی کشیده نشود و متمرکز بر هدف مربی باشد. البته این نکات بدان معنی نیست که شوخی و خنده

را کنار بگذاریم بلکه بدان معناست که شوخی‌ها نیز در چارچوب مشخصی باشد.

### بی احترامی ممنوع!

احترام رکن اساسی هر ارتباطی است لکن در باب نوجوانان احترام آنجا اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که نباید نوجوان احساس بی‌ارزشی و کم‌ارزشی کند؛ بلکه مریبان با گفت‌وگوهای مؤثر با نوجوانان باید برای آنها احساس رضایت از خویشتن و ارزشمندی ایجاد کنند چرا که این احساس موجب رشد بیشتر نوجوان نیز خواهد شد.

### امان از زبان بدن!

زبان بدن بیش از آنچه فکر می‌کنید در ناخودآگاه نوجوانان تأثیرگذار است. حتماً هنگام گفت‌وگو با نوجوانان زبان بدن مثبتی از خود نشان دهید و مراقب باشید

که برای گفت‌وگو سازنده با نوجوان باید تمام حواستان  
پیش او باشد. گاهی اوقات یک حرکت صورت و یا دست  
مربیان آن‌چنان تأثیری بر ذهن نوجوانان خواهد داشت که  
ساعت‌ها گفت‌وگو شاید تأثیرشان آن‌قدر نباشد؛ بنابراین  
زبان بدن مثبت جز مهم‌ترین رکن‌های ارتباط با نوجوان  
است.

### لحن صحبت شما مهم است

علاوه بر محتوای اصلی صحبت شما لحن صحبت  
شما نیز پر اهمیت است. لحن تحقیرآمیز و از بالا به پایین  
بسیار ناخوشایند است برای نوجوانان و نه تنها آنها ترغیب  
نمی‌شوند که به حرف‌های شما گوش دهند؛ بلکه بیشتر  
دست به لجبازی خواهند زد.

## او را تایید کنید!

گاهی وقت‌ها باید نوجوانان را تایید نمود. تایید هایی که نه موجب غرور شود؛ بلکه به‌عنوان موتور محرکی برای ادامه مسیر در نوجوان خود را نشان دهد. برخی اوقات یک تشویق مری می‌تواند انگیزه‌ای کلان به نوجوان دهد و او را در مسیر رشد هدایت کند. تایید هایی به‌موقع موجب افزایش اعتماد به نفس نوجوانان نیز می‌شود.

## خط و نشان کشیدن ممنوع!

ایجاد چارچوب به‌طور مستقیم برای نوجوانان زننده است. یادتان باشد نوجوانان از چارچوب‌ها خوششان نمی‌آید؛ بلکه باید برای اینکه رفتارشان در حدود مرز خاصی باشد به‌طور غیرمستقیم حدود را معلوم کنید؛ این‌طور

نوجوان خودش متوجه می‌شود که در این ارتباط باید چگونه  
و با چه حدودی رفتار کند.

### خودتان الگو باشید

در عمده موارد الگوی نقش بهتر از نصیحت‌های  
طولانی مؤثر است. اگر به دنبال ایجاد رفتاری خاص در  
نوجوانان هستید اول خودتان همان رفتار را به نحو احسن  
انجام دهید. این‌طور نوجوان ارزش آن رفتار را متوجه  
می‌شود و در طولانی مدت همان را تکرار می‌کند.

### از او تعریف کنید

یکی از نیازهای همه افراد احساس اعتماد به نفس  
است. گاهی اوقات یک مربی با تعریف کردن از مربی  
خویش به او اعتماد به نفس تزریق می‌کند. همان‌طور که  
گفتیم رفتار و گفتار نوجوانان را گاهی تایید کنید و به‌عنوان

ارزش بیان کنید و همچنین از نحوه لباس پوشیدن، عطر او  
و ظاهر او نیز تمجید کنید.

### هم تشویق هم تنبیه

در باب تشویق صحبت کردیم؛ اما در مورد تنبیه باید  
چند مورد را در نظر داشته باشید:

- تنبیه را با تحقیر اشتباه نگیرید
- منصفانه برخی از امتیازات او را صلب کنید؛ اما  
همه چیز را از او نگیرید بگذارید متوجه اشتباهش  
شود؛ اما احساس بی‌ارزشی نکند
- در جمع به هیچ‌عنوان با نوجوان بد رفتاری نکنید  
چرا که اعتماد به نفس و حس ارزشمندی او سلب  
می‌شود

- در زمینه تنبیه سعی کنید دلیل را کاملا روشن سازید  
و نوجوان را متوجه کنید که کار غلطش چه بوده  
است و به او راهکار نیز بدهید

حال به یکسری از موانع ارتباط با نوجوانان می پردازیم.

- سلب حق انتخاب از نوجوانان
- ندادن حق صحبت و گوش ندادن به صحبت‌های  
نوجوانان
- قضاوت کردن آنها و سرزنش
- مقایسه کردن با هم سن و سالان
- بی توجهی به علایق و سلیق نوجوانان
- امر و نهی کردن‌های بی مورد

اینها و مواردی دیگر از موانع ارتباط مؤثر با نوجوانان  
مطرح می شود.



قطعاً روش‌های مهمی برای ارتباط صحیح با نوجوانان مطرح است که بسیاری از آنان در این اثر گنجانده نشدند و امید است با توسعه و رشد این اثر اتفاقات خوبی در امر ارتباط با نوجوانان صورت گیرد. نکات گفته شده در اثر حاضر تألیفی از منابع مختلف حوزه نوجوان است برای دریافت منابع اثر با پژوهشکده نوجوانه در ارتباط باشید.