

دکتر سارا ابراهیمی
عضو هیئت علمی سازمان
پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

سال‌های نوجوانی زمان جست‌وجوی شایستگی‌های اجتماعی و هیجانی است. رشد شناختی، ظرفیت فزاینده‌ای برای مدیریت هیجانات و ارتباط خوب با دیگران ایجاد می‌کند. با این حال، رشد اجتماعی و هیجانی نوجوان صرفاً متأثر از رشد مغز رخ نمی‌دهد، بلکه باید آن را پرورش داد. جامعه انتظار دارد نوجوانان یاد بگیرند از تداخل هیجان در عملکردشان جلوگیری و به‌خوبی با افراد دیگر ارتباط برقرار کنند. در این فرایند یادگیری، خانواده، مدرسه، هم‌سالان، جامعه و فناوری‌های دیجیتال نقش دارند. در ادامه ویژگی‌های اجتماعی و هیجانی نوجوانان ۱۳ و ۱۴ ساله و نحوه مواجهه بزرگ‌سالان به‌ویژه معلم‌ها با آن‌ها، بررسی می‌شود.

رشد اجتماعی و هیجانی نوجوانان ۱۳ و ۱۴ ساله

بدخلق، حساس و تحریک‌پذیر و یکباره عصبانی می‌شوند. دوره‌های غیرقابل پیش‌بینی بدخلقی تحت تأثیر تغییرات هورمونی، نگرانی در مورد تغییرات فیزیکی، الگوهای غذایی نامنظم، خواب ناکافی و تجربه چالش در روابط اجتماعی رخ می‌دهند.

فشار روانی زیادی را در طول روز تجربه می‌کنند.

افسردگی و اضطراب از این سن، به‌ویژه در دخترها، شروع می‌شود.

به هیجانات ناشی از ارزیابی اجتماعی حساس می‌شوند. مثلاً وقتی فکر می‌کنند کسی به آن‌ها نگاه می‌کند، خجالت می‌کشند.

از ابراز محبت پدر و مادر در ملاعام پادیده شدن با آن‌ها، خجالت می‌کشند. از نحوه لباس پوشیدن، عادت‌ها، دوستان و افکار والدین انتقاد می‌کنند.

غالباً، به‌ویژه دخترها، از ظاهر خود ابراز نارضایتی می‌کنند. به اندازه‌ای که نگران ظاهر خود هستند، نگران تمیزی محیط شخصی خود نیستند.

در مورد اینکه چه بپوشند، چگونه صحبت کنند و چه رفتاری داشته باشند، فشار زیادی را از جانب هم‌سالان تحمل می‌کنند. میل به پذیرش اجتماعی توسط هم‌سالان و درونی‌سازی ارزش‌ها و علاقه‌های گروه دارند.

توانایی کنار آمدن با هم‌سالان و درک دیدگاه‌های دیگران را به دست می‌آورند.

با ظهور نشانه‌های خودمحوری و خودآگاهی، نسبت به انتقاد حساس می‌شوند. خود را با مخاطبی خیالی مقایسه می‌کنند و سعی دارند از او تقلید کنند.

احساس قوی‌تری از خودهوریتی در آن‌ها شکل می‌گیرد، اما همچنان بین احساس اعتماد به نفس و استقلال و ناامنی و نیاز به اطمینان در نوسان هستند.

به جای خانواده زمان بیشتری را با دوستان می‌گذرانند و مایل‌اند در خانه تنها باشند.

محدودیت‌های والدین و پیامدهای غیرقابل قبول را درک می‌کنند.

غالباً صاحب‌نظر هستند و تصمیم‌های والدین را زیر سؤال می‌برند. اگرچه این شرایط گاهی به آسیب روانی منجر می‌شود، اما برای استقلال آن‌ها گام مهمی است.

حرف‌های خود را بیش از قبل با کنایه مطرح می‌کنند.

نگران تکالیف مدرسه هستند.

به یادگیری مهارت‌های جدید علاقه دارند.

رشد مغز کافی نیست!

نکته‌هایی درباره رشد اجتماعی، شناختی و هیجانی دانش‌آموزان

در آن هادیدگاه‌های اخلاقی محکمی در مورد درست و نادرست شکل می‌گیرد.

توانایی رهبری محدودی دارند. نیاز دارند برای انجام فعالیت‌های اجتماعی مانند آموزش به سنین گوناگون و کار در مدرسه به آن‌ها فرصت داده شود.

از کمک به برنامه‌ریزی استقبال می‌کنند. در فعالیت‌های خانه و برگزاری مراسم مدرسه و سایر رویدادهای اجتماعی شرکت می‌کنند و در انجام آن‌ها به همراهی دوستان متکی هستند.

به معلم‌هایی که به پیشنهادها و آن‌ها برای تغییر برنامه‌ها گوش می‌دهند و در صورت منطقی بودن اجرایشان می‌کنند، علاقه‌مندند.

دوست دارند به غیر از معلم‌ها و والدین، به بزرگ‌ترهای دیگر نیز دسترسی داشته باشند تا بتوانند در مواجهه با مسائلی مانند پرخاشگری و مشکلات خانوادگی به حرف آن‌ها گوش دهند و از آن‌ها کمک بگیرند.

به کسب درآمد از مشاغل خانگی یا محلی علاقه دارند.

در آن‌ها میل به خطر کردن دیده می‌شود.

از اشتباهات و شکست هادرس می‌گیرند و دوباره تلاش می‌کنند.

دخترها با یک یا دو دوست رابطه‌ای صمیمی برقرار می‌کنند و در مورد مسائل شخصی به آن‌ها اعتماد می‌کنند. پسرها ترجیح می‌دهند کارها را با چند دوست یا به صورت گروهی انجام دهند و کمتر اطلاعات شخصی را به اشتراک می‌گذارند. همچنین، پسرها به مسافرت در گروه‌های کوچک علاقه‌مندند.

هم پسرها و هم دخترها علاقه زیادی به ورزش دارند.

وقتشان را با گوشه‌های همراه یا رایانه، بازی‌های ویدئویی و تماشای تلویزیون می‌گذرانند.

غالباً از طریق پیامک و شبکه‌های اجتماعی با دوستان خود ملاقات و ارتباط برقرار می‌کنند.

دنیای فرضیات و امکانات به روی آن‌ها گشوده می‌شود و برای یافتن فرصت‌ها و فعالیت‌های جدید به حمایت و تشویق مداوم نیاز دارند. این دوره، برای ایجاد و تقویت عادت‌های سبک زندگی سالم، ایمنی شخصی و تصمیم‌گیری علاقه‌زده زمان مهمی است.

برنامه‌های کاربردی مناسب برای خانواده‌ها و معلم‌ها

با ارائه اهداف واقع‌بینانه به دانش‌آموزان افسرده کمک کنید تا با تلاش برای رسیدن به آن‌ها بیشتر احساس توانایی کنند.

به دانش‌آموزان افسرده کمک کنید فعالیت‌هایی را که در آن عملکرد خوبی دارند یا از آن لذت می‌برند، مثل خواندن کتاب‌های طنز یا فعالیت‌های ورزشی، انجام دهند. نوجوانانی که از نظر بدنی فعال هستند، کمتر

افسرده یا مضطرب می‌شوند.

کمک کنید موقعیت‌ها را دوباره ارزیابی کنند، افکار بدبینانه را به چالش بکشند و افکار خوش‌بینانه را جایگزین کنند. مثلاً شکست‌ها و موفقیت‌ها را به تلاش نسبت دهند، نه استعداد و توانایی ذاتی. مثلاً گفته شود، شما نمره الف را به این دلیل که تلاش و مطالعه کردید به دست آوردید؛ به جای اینکه گفته شود چون باهوش هستید این نمره را گرفتید. یادگیرندگان می‌توانند موفقیت‌های خود را توضیح دهند و مدیریت کنند، کمتر احساس افسردگی می‌کنند.

با قابل‌پیش‌بینی کردن کلاس و دادن اختیار بیشتر به یادگیرندگان برای مدیریت فعالیت‌ها، اضطراب را به حداقل برسانید. مهم‌ترین بخش کلاس قابل‌پیش‌بینی، معلمی است که سازگار و پاسخ‌گوست نه انتقادی یا بی‌اعتنا.

از آنجا که اضطراب امتحان به افزایش بار حافظه کاری در طول امتحان منجر می‌شود، به یادگیرندگان کمک کنید با تجربه موفقیت تحصیلی، ارزیابی‌های مکرر، بهبود شرایط آزمون، اجتناب از آزمون‌های زمان‌بندی‌شده، آموزش راهبردهای آزمون‌دادن، نسبت‌دادن شکست‌ها به تلاش و اجتناب از مقایسه بین یادگیرندگان، اضطراب کمتری داشته باشند.

با کاهش تنش‌های روزانه، مانند ندادن زمان کافی برای استراحت در زنگ تفریح، فریادزدن برای گرفتن نمرات پایین یا اشتباهات بی‌اهمیت یا اجبار به نشستن طولانی مدت، اضطراب را به حداقل برسانید.

با گفت‌وگو درباره هیجانات، حساس بودن به هیجانات یادگیرندگان، راهنمایی در به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای، پاسخ مناسب به هیجان‌های آن‌ها و بهبود جو کلاس، نظم‌دهی هیجانی دانش‌آموزان را ارتقا دهید.

تشویق کنید امور تحصیلی و فعالیت‌های فوق‌برنامه را دنبال کنند. اگر بعد از تلاش تصمیم به انصراف گرفتند، از انتقاد یا ایجاد احساس گناه بپرهیزید.

از علاقه‌شان به محیط‌زیست و پذیرش مسئولیت اجتماعی حمایت کنید. به آن‌ها کمک کنید بستری مانند کتابخانه یا باغ مدرسه را برای فعالیت‌های داوطلبانه شناسایی کنند.

خلاصیت و علاقه به پژوهش را تقویت کنید؛ مثلاً داستان یا نمایشنامه‌ای بنویسند یا فیلمی تهیه کنند.

وظایفی را که مسئول انجام آن هستند، به‌طور منظم به آن‌ها محول کنید.

به‌طور باز و بدون قضاوت با آنان گفت‌وگو کنید تا بدانند همواره برای این منظور در دسترس هستید. آن‌ها

را تشویق کنید نگرانی‌های خود را با یک بزرگ‌سال مورد اعتماد در میان بگذارند.

نوجوانان را در وضع قوانین، مسئولیت‌ها و پیامدهای رفتار غیرقابل‌قبول سهیم کنید. برای ایجاد احترام و مسئولیت‌پذیری، قوانین را به‌طور مداوم اجرا و بررسی کنید چرا قانونی زیر پا گذاشته شد. به جای موافقت با قانون‌گریزی آن‌ها، به نظراتشان احترام بگذارید. رابطه‌ای سالم برقرار کنید و کمک کنید بفهمند چرا این قانون ضروری بود.

اگر می‌خواهند با شما صحبت کنند، دست از کار بکشید و تمام توجه خود را به آن‌ها معطوف کنید. اگر در جریان کاری هستید، زمان خاصی را تعیین کنید که بتوانید گوش دهید. به احساساتشان احترام بگذارید و سعی کنید دیدگاه‌شان را درک کنید؛ حتی اگر با شما یکی نباشد.

در مورد احساسات خود صریح و شفاف باشید. به‌ویژه اینکه بگویند وقتی رفتاری خاص از آن‌ها سر می‌زند، چه احساسی دارید. این بیان کمک می‌کند یاد بگیرد هیجان‌ها را نام‌گذاری کند، به آن‌ها پاسخ دهد و از شیوه‌های مثبت و سازنده ارتباط با افراد دیگر الگو برداری کند.

برای روش‌های مثبت برخورد با هیجانات و ایجاد و حفظ روابط مثبت الگو باشید. نوجوانان از مشاهده روابطی که در آن‌ها احترام، همدلی و راه‌های مثبت برای حل تعارض وجود دارد، یاد می‌گیرند.

بر موضوعات غیر فیزیکی تمرکز کنید. نوجوانان غالباً از وضعیت اندام و ظاهر خود آگاه و نگران آن هستند. بنابراین جنبه‌های مثبت رشد اجتماعی و هیجانی آن‌ها را تقویت کنید.

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.

