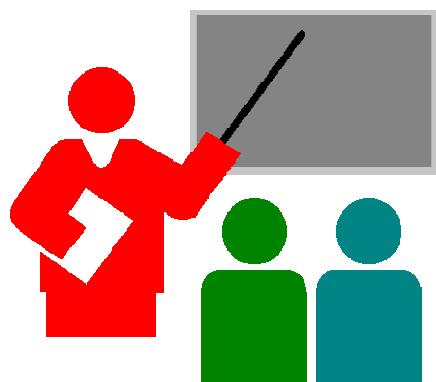


فصل سیزدهم:

نقش مریان و والدین بر بده است بلوع نوجوانان



* نقش مریان و والدین بر بهداشت بلوغ نوجوانان

دنیای امروز، نوجوانان بیشتری نسبت به سایر زمان‌ها دارد. طبق سرشماری سال ۱۳۷۵، ۰.۲۵٪ جمعیت کشور ایران را افراد ۱۹-۱۰ سال تشکیل می‌دهند. این تعداد افزون بر ۱۶ میلیون نفر جمعیت می‌باشد. تاثیر دوره جوانی بر بقیه سالهای زندگی حیاتی است.



نوجوانی زمان گذر از کودکی به بزرگسالی و آمادگی برای بزرگسالی است. نوجوانی زمان اکتساب باروری، اکتساب خصوصیات عاطفی هیجانی بزرگسالی، زمان کسب هویت فردی و اجتماعی ... می‌باشد. بلوغ فیزیکی، روانی و عاطفی در نوجوانی متحول شده و ادامه می‌یابد. بسیار از مشکلات جسمانی، روانی، اجتماعی و رفتارهای ناسالم ریشه در زمان نوجوانی دارند. ازدواج‌های ناموفق، حاملگی‌های پرخطر، مرگ و میرها، عادات و رفتارهای ناسالم از این زمان شدت می‌گیرند. تحقیقات نشان می‌دهند که بیشتر افراد سیگاری اولین سیگار را در زمان بلوغ تجربه کرده‌اند. نوجوانان آینده سازان جامعه هستند.



نوجوانان کنونی جامعه و دنیاز دهه‌های آینده را اداره خواهند کرد. پس پرداختن به سلامت نوجوانان سرمایه گذاری برای آینده است

چالش‌های سلامت در دوران نوجوانی چیست؟

با اینکه نوجوانی در فرهنگ‌ها اغلب با جشن و شادی همراه است ولی نوجوانان برداشت خوبی از بلوغ و بزرگ شدن ندارند. یک نظر سنجی از دختران روستایی نشان داد که اکثر دختران نگرش منفی و احساس ترس و نگرانی از بلوغ دارند و اکثراً رفتارهای ناسالم بهداشتی درباره قاعده‌گی از خود نشان می‌دهند. یافته‌های مطالعه دیگری نشان داد که حدود ۱۶-۱۹٪ دختران و ۱۹٪ پسران، بلوغ را حادثه‌ای خوشحال کننده و امیدوار کننده می‌دانند.

نوجوان تغییراتی در جسم و روح خود احساس می‌کند. سوالاتی برای او مطرح می‌شود و چهار اضطراب می‌گردد. به خود می‌گوید این علائم چیست که درمن رخ می‌دهد؟ آیا این تغییرات طبیعی است؟ آیا در همه اتفاق می‌افتد؟ چه تغییراتی طبیعی هستند؟ من کی ام؟... او نیاز به تطابق با این تغییرات دارد.

سؤالات مطرح شده در صدای مشاور، طیف گسترده‌ای از این سوالات را در رابطه با بلوغ و مسایل مربوط به آن نشان داد. انواع و اقسام سوالات از قبیل شرایط و وضعیت عادات ماهیانه، بیماریهای عفونی، ایدز، حاملگی و... مطرح شده بود و این امر نشان دهنده نیاز نوجوان به دانستن و کسب آگاهی از تحولاتی است که در خود و اطرافش می‌گذرد.

در دنیا نیمی از نوجوانان در مقابل ایدز و بیماریهای مقارتی و حاملگی حفاظت کافی ندارند؛ در معرض روابط جنسی ناسالم و حفاظت و حمایت نشده، مصرف مواد، بیماری‌های مقارتی، روابط جنسی فارغ از مسئولیت، حاملگی زودرس، خشونت، شکست در درس و مدرسه و موارد مربوط به سلامت فردی، تغذیه، ورزش ... هستند.

از مسائل دیگر آن است که دختران رفتارهای سلامت مناسبی در ضمن قاعده‌گی ندارند. عموماً منبع اکتساب اطلاعات آنان، دوستان، کتب و مجلات... می‌باشد؛ به نظر می‌رسد که نحوه برداشت افراد جامعه از جنسیت و نقش جنسیتی خود سالم نیست و این امر موجب تظاهرات مختلف، اختلالات سلامت جسمانی، روانی، عاطفی و اجتماعی می‌شود.

در ایران طبق سرشماری سال ۱۳۷۵، ۴٪ دختران ۱۰-۱۴ ساله و ۱۹٪ دختران ۱۵-۱۹ ساله ازدواج می‌کنند. یعنی حدود ۲۳٪ دختران زیر ۲۰ سال ازدواج می‌نمایند و در معرض حاملگی زودرس و عواقب آن قرار می‌گیرند. متناسبانه تنها ۳۳٪ از این افراد، از روش‌های پیشگیری از بارداری استفاده می‌کنند و یک سوم این نوجوانان در سال اول ازدواج باردار می‌شوند.

اولین علت مرگ نوجوانان جراحات و تصادفات است. در مرحله بعدی، خودکشی و قتل فراردارد و سپس تومورها، بیماری‌های قلبی و ناهنجاری‌های مادرزادی هستند. پس بصورت خلاصه می‌توان نتیجه گرفت که توجه به مقوله بهداشت در این سنین و بخصوص بهداشت بلوغ و باروری هم اولویت بهداشتی و هم دارای نتایج طولانی مدت برای سرمایه‌های آینده و آینده سازان جوامع است.

توجه داشته باشیم که نوجوان در سنین بلوغ نیاز مبرمی به اطلاعات صحیح در زمینه بدن و سلامت خود دارد. بدیهی است اگر نوجوان اطلاعات صحیح را از منابع سالم دریافت نکند، اطلاعات خود را از منابع ناسالم کسب خواهد کرد و در این صورت صدمات طولانی مدت خواهد دید.

راستی اکنون نوجوان را می‌شناسیم؟

چشم‌ها را باید شست

جور دیگر باید دید

چترها را باید بست

زیر باران باید رفت



یا به فرموده امام علی (علیهم السلام):

آداب و رسوم زمان خودتان را با زور و فشار به فرزندانتان تحمیل نکنید زیرا آنان برای زمانی غیر از زمان شما آفریده شده‌اند.

باید دانست نوجوانی دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی است. تقریباً از یازده سالگی آغاز می‌شود و تا هجره سالگی ادامه می‌یابد. دوره‌ای است آکنده از تعارض و نوسان بین وابستگی و استقلال. نوجوانی دوره‌ای است شبیه به رویا که در آن هر حادثه و اتفاقی ممکن است رخ دهد.

در این دوره اضطراب‌ها، دلهره‌ها، کابوس‌ها، ترس‌ها، درهم شکستن ارزشها و در هم آمیختن تفکرات یا خیال پردازی‌ها امری عادی تلقی می‌شود.

رابطه نوجوان با خودش، با خانواده‌اش، با دوستانش و به طور کلی با همه به هم می‌خورد. کم‌حوصلگی، حساسیت، استقلال‌طلبی، حادثه جویی و مواردی از این قبیل نوجوان را ناآرام جلوه می‌دهد. اما این جلوه‌های گوناگونی نوجوانی هیچ کدام بیهوده و بیمارگونه نیستند و هر کدام برای خود فلسفه‌ای دارند، مثلا:

اگر نوجوان سطیزه‌جوست در سطیزه‌جویی‌هایش میل به مهم جلوه کردن دارد، دوست دارد مورد توجه قرار بگیرد، در گروه خود موقعیت خاصی داشته باشد و همه او را به عنوان یک فرد با ارزش بشناسند.

مد پرستی و قهرمان دوستی اش حاکی از نیاز یک نوجوان به مدل و راهنمای الگوست. نوجوان اگر خردگیر و عیب جوست برای این است که حس داوری و تشخیص او رو به توسعه است، می‌خواهد معنا و مفهوم درست زندگی را دریابد، می‌خواهد حقایق دینی و مذهبی را بهتر بشناسد. او می‌خواهد بهترین نوع سیاست‌ها را دریابد و راجع به جامعه خود اظهار نظر کند.

نوجوان اگر بی‌انضباط و گریزان از اطاعت و مقررات است می‌تواند به این دلیل باشد که میل به استقلال و کسب شخصیت دارد.

اگر نوجوان لجباز و سرکش است می‌تواند به این دلیل باشد که شوق به آزادی و خود مختاری دارد، دوست دارد بزرگسالان در کارهایش دخالت نکنند، دوست دارد اتفاق مخصوص به خود داشته باشد و با سلیقه خودش آن را تزئین کند.

نوجوان در رویاسازی‌ها و خیال پردازی‌هایش در جستجوی آینده‌ای نامعلوم و کشف استعدادها و آرمان‌های خویش است، اگر جلوه‌های نوجوانی به درستی فهمیده و شناخته شوند زندگی با نوجوانان کار دشواری نخواهد بود و اگر میل‌های طبیعی نوجوان به اندازه صحیح ارضا شوند و در مسیر خود به حرکت درآیند نوجوان می‌تواند به آسانی خود را با جامعه تطبیق دهد.

و نوجوان نیازهایی دارد:**۱) نیاز به امنیت خاطر:**

نوجوان در این دوره بیش از هر زمانی نیازمند آرامش درونی برای تحصیل و فعالیت می‌باشد و هرچه خانه و مدرسه و جامعه بتوانند آرامش روحی او را فراهم نمایند رشد و بالندگی مطلوب او را تامین نموده‌اند.

۲) نیاز به عدالت:

روحیه غالب نوجوان در این دوره عدالت خواهی و آرمان‌گرایی است و در مقابل کوچکترین تبعیض و ظلمی که احساس کند واکنش نشان داده و اعتراض می‌کند.

۳) نیاز تعلق به گروه:

نوجوان میزان لیاقت خود را با توجه به تعلق گروه می‌سنجد. حتی برای عضویت در گروه خاص و مورد علاقه خود حاضر است به کارهای خطرناک دست بزند. در این دنیا متغیر نوجوان با تعلق به گروه احساس آرامش می‌کند.

۴) نیاز به هویت یابی:

بخشی از شخصیت را به نام هویت می‌شناسیم و نوجوان مایل است با کشف پاسخ به این سوال که من کیستم؟ و برای چه زندگی می‌کنم؟ هویت و شخصیت خود را بشناسد و بشناساند.

۵) نیاز به معنویت:

معنویت و ایمان به خدا داربست وجودی نسل نوجوان است و گرایش به دین و ابعاد اخلاقی نیز از این مقوله است.

۶) نیاز به موفقیت و عزت نفس:

برای درک صحیح و تقویت موفقیت و عزت نفس در نوجوان بهتر است او را با رفتار خودش مقایسه کرد نه با دیگران و این موفقیت برای او همانند آب گوارایی خواهد بود در صحرای سوزان.

۷) نیاز به تکریم و محبت:

نوجوان بیش از بزرگسالان نیازمند تکریم و محبت از سوی دیگران (بویژه والدین) می‌باشد تا همواره روانی شاد و دلی بانشاط داشته باشد.

۸- نیاز به نوجویی:

نوجوان کنچکاوانه به دنبال کشف پدیده‌های جدید است و از رفتارهای عادی و یکنواخت همیشگی گریزان است و همواره به دنبال هوای تازه‌تری می‌گردد.

۹- سئوالات و پرسشهای او عمیق‌تر و وسیع‌تر می‌شود.**۱۰- اغلب به تجزیه و تحلیل‌های دقیق‌تر و وسیع‌تر می‌پردازد.****۱۱- درباره‌ی استانداردهای اخلاقی تفکر و انتخاب می‌نماید. (مثلًا: چه کاری درست است تا من انجام بدهم؟)****۱۲- درباره‌ی اهداف آینده و امکانات آن تفکر و انتخاب می‌کند. (مثلًا: من چه چیزی از زندگی خودم می‌خواهم؟)****۱۳- درباره طرح و برنامه‌های خود تفکر و انتخاب می‌نماید.****۱۴- شروع می‌کند به تفکر طولانی مدت روی مسائل زندگی خود و دیگران.****۱۵- با استفاده از تفکر انتقادی و سیستماتیک شروع می‌کند به نفوذ در روابط خود با دیگران.****● اواخر بلوغ**

نویالغ در انتهای دوران بلوغ از فرایندهای تفکر پیچیده در جهت تمرکز روی موضوعات کمتر خودمحورانه و تصمیم گیری‌های شخصی استفاده کرده و بیشتر به ابعاد زیر می‌پردازد:

- به افکار بیشتر در مورد موضوعات جهانی و فلسفی مثل عدالت، تاریخ، سیاست، و میهن پرستی می‌پردازد.

- ایده‌ال در مورد موضوعات خاص و ویژه پیدا می‌نماید.

- به مخالفت و گفتن‌گو در مورد موضوعات مغایر نظر خود می‌پردازد.

- روی تفکر درباره شغل و خط مشی زندگی اش تمرکز می‌نماید.

- شروع می‌کند به تفکر و تمرکز روی نقش خود در اجتماع به عنوان یک بالغ آینده نگر.

▪ راهکارهای زیر جهت توسعه سالم تحولات شناختی بلوغ توصیه می‌شود:

- جوانان نوبالغ را در مباحثات روی موضوعات مختلف شرکت دهید و از آنها در مورد وقایع روز نظرخواهی کنید.
- آنها را تشویق کنیدتا نقطه نظرهای خودشان را با شما و بزرگترها در میان بگذارند.
- آنها را ترغیب نمایید تا مستقلانه تفکر کنند و ایده‌های خودشان را پیدا نمایند و کمتر تقلید و کپی برداری کنند.
- آنها رادر هدف‌گذاری و هدف یابی حمایت و کمک رسانی کنید.
- آنها را تحریک کنید تا درباره‌ی آینده و احتمالات و امکانات آن تفکر کنند.
- آنها را در بروز افکار نو و طرح‌های اندیشمندانه تشویق نمایید.
- آنها را در مورد تجدید نظر و دوباره تلاش کردن و در موقع شکست تصمیم‌گیری‌های غلط و اعمال نسنجدید کمک می‌کنند.

• برخی از ویژگی‌های نوجوانی



- قد و وزن نوجوان رشد سریع دارد.
- از نظر اخلاقی، روح عرفان و اخلاق و معنویت در نوجوان تجلی می‌یابد.
- احساس فدایکاری و مبارزه طلبی دارد.
- در مقابل ناکامی‌ها حالت یاس و نومیدی دارد.
- حالت خودآراستگی رویابی و خیال پردازی دارد.
- نوجوان خود را کشف می‌کند یعنی حالت "خودگردانی" پیدا می‌کند.
- معیار دوستی‌اش بیشتر بر مبنای عواطف شکل می‌گیرد.
- به جنس مخالف گرایش و تمایل ارتباط پیدا می‌کند.
- نوجوان مسئولیت پذیر می‌شود. اتخاذ تصمیم می‌کند و مسئولیت اعمال خویش را بر عهده می‌گیرد.
- نوجوان با دیگر (بیویژه همسالان) ابراز همدردی نموده و دیگران را در ک می‌کند.
- ابتدای نوجوانی دوره "حساسیت" است. نوجوان با کوچکترین تحریکی عصبانی می‌شود. هیجان‌های دوره نوجوانی بسیار متغیر و متناقض هستند.
- نوجوان دارای خلق و خوی کاملاً متنوع است.

- در موقع خشم، رفتار ظاهری خویش را نمی‌تواند کنترل کند و دارای حالت عدم تعادل عاطفی و هیجانی است.

● اندیشه‌های خاص

- نوجوان دنیا را زیبا و قشنگ می‌بیند.
- نوجوان به ندای فطری و الهام وجودن اخلاقی پایبند می‌باشد، عاشق حق و حقیقت و علاقه‌مند به پاکی و تقدس است.
- نوجوان به نیکی و درستکاری حساسیت دارد و از آن لذت می‌برد و خوشحال و بانشاط می‌گردد.
- نوجوان همواره در اندیشه پاکی، فضیلت و نجابت است و می‌کوشد گفتار و رفتارش بر راستی و درستی استوار باشد.
- نوجوان از اعمال نادرست دیگران رنج می‌برد و مایل است دنیای جدیدی براساس اخلاق، عدل و انصاف پایه‌گذاری کند.
- دوست یابی نوجوان به لحاظ اهمیت زیاد فدایکاری میل به سوی حقیقت از هر نوع ناپاکی و تباہی مصون است.
- نوجوان برای بنیاد شخصیت خویش نیاز به راهنمایی و رهبری دارد تا بتواند وی را الگوی خود قرار دهد. بهترین الگو ابتداء‌الدین هستند.

بعد از شناخت همه جانبه دوره نوجوانی، ضروری است که با مشکلات نوجوانی و راهکارهای عملی در تربیت نوجوان نیز آشنا شویم.

۱) کشمکش بین استقلال و وابستگی:

با توجه به اینکه این دوره حد فاصل دوران کودکی و بزرگسالی است از دست دادن حمایت‌های بی‌قید و شرط والدین برای کسب احساس استقلال از یک طرف و لذت مورد حمایت و پشتیبان آنها بودن و همان‌طور کودک ماندن و بدون زحمت و دردرس همیشه مورد محبت قرار گرفتن از طرف دیگر در نوجوان کشمکش درونی ایجاد می‌کند و جنگ روانی عمیقی در ذهن او به وجود می‌آورد.

بعضاً خانواده و مدرسه و جامعه نیز از او توقعات متناقض دارند. گاهی او را به چشم یک کودک نگاه کرده و برخوردي تحقیرآمیز دارند و گاهی هم توقعات از او بیش از حد توان اöst

و به چشم بزرگسالان به او می‌نگرند که این خود به کشمکش‌های درونی نوجوان دامن زده و او را با مشکل روبرو می‌سازد.

۲) طغيان عليه مراجع قدرت:

نوجوان برای کسب استقلال علیه همه مراجع قدرت من جمله والدین و کادر مدرسه طغيان می‌کند. گاهی اوقات رفتارهایی علیه آنها از خود نشان می‌دهد، درگیری‌هایی ایجاد می‌نماید و به اعمالی دست می‌زند که روابط او را با آنها و سایر مراجع قدرت به شدت تیره می‌کند. مثلاً بگومگو می‌کند، بحث و مجادله طولانی انجام می‌دهد. بر خلاف خواسته والدین دیر به خانه می‌آید، از انجام تکاليف درسی خودداری می‌کند، سیگار می‌کشد و حتی ممکن است دست به اعمال بزهکارانه بزند.

این مورد در خانواده‌های با محدودیت زیاد و یا مدارسی که مقررات سخت و خشک را بدون نظرخواهی و مشورت با نوجوان اجرا می‌کنند از شدت بالاتری برخوردار است.

۳) هویت فردی:

یکی دیگر از مشکلات مهمی که نوجوان با آن روبرو می‌شود مسئله تشکیل "هویت فردی" است. بدان معنی که سوالهای متعددی درباره مفهوم زندگی، نقش او در زندگی، مفهوم مرگ و زندگی پس از مرگ و به طور کلی سوالهایی نظیر من کیستم؟ و به کجا می‌روم؟ ذهن او را به خود مشغول می‌نماید که باید به آنها پاسخ دهد.



هویت شخصی در نوجوانان کم کم براساس همانند سازی‌های مختلف گذشته آنها تکوین می‌یابد. با ورود به دوره نوجوانی، ارزشهای گروه همسالان و همچنین ارزیابی‌های معلمان و سایر بزرگسالان نیز مطرح است و هر اندازه ارزشهایی که از طرف دوستان و همسالان ابراز می‌شود با ارزشهای والدین و معلمان همخوانی بیشتری داشته باشد به همان نسبت کار هویت یابی نوجوان آسان‌تر پیش می‌رود.



۴) چگونگی ارضاي نيازهای جدید (جنسی)

رشد و نمو عدد داخلي و ترشحات هورمون های جنسی به نوجوان امكان برقراری روابط جنسی را می دهد و انگيزه و کشش جنسی نسبت به غيرهم جنس در او ايجاد می گردد و از طرفی نخستین بروخورد نوجوان با جنس مخالف اغلب با ترس و پريشاني خاطر همراه است. جوان تازه بالغ نياز جديد و مبهمن و تمایلات قوي و نامعلومي را احساس می کند که او را از جلدش خارج كرده و به سوي جنس مخالف می کشاند. جهش های شديد محبت، عقب نشيني های توضيح ناپذير و حرکات بدون دليلی که او را آشفته می سازد.

مي خواهد اين همه انرژي را که به وجود آمده و موجب هيجان او شده است در جايی آزمایش نماید اما در عين حال نگران عاقب آن است. او بيداري و رشد تمایلات جنسی را دارد ولی هدف ندارد و چون غريزه جنسی کاملا زيرزميني است و جهت يابي آن با کورمالی انجام می شود و در فرد محظوظ و کم رو نوعی اضطراب و گيжи ايجاد می کند. در جوامعی که آموزش ارضاي صحيح غريزه جنسی و راههای کنترل آن برای نوجوان آموزش داده نمی شود اين مشکل مضاعف است و در اينجااست که متاسفانه لغزش و سقوط در پرتگاه در کمين است.

۵) عدم کنترل بر رفتار و هيجانات ناشی از تغييرات جسمی و روانی دوران بلوغ:

به دليل رشد سريع جسمی و تغييرات مشهود در اندام های بدن نوجوان در دوران بلوغ بعضی از رفتارهای هيجانی و عدم کنترل او طبیعی است. مثلا جلو آمدن سر نوجوان به دليل احساس بلندتر شدن گردنش و يا بزرگ شدن بیني و يا عدم کنترل در دستهایش برای جابه جایي خصوصا اشيای ظريف از طرفی عدم آگاهي و آموزش صحيح او در مقابله با اين مسائل از طرف ديگر او را از نظر روحی تحت تاثير قرار داده به طوری که در خود احساس بي کفايتی و حقارت می نماید که همین امر موجبات اضطراب را در وي فراهم می آورد.

۶) ترس از آينده:

با پيدايش نيازهای جدید در نوجوان و کشش به سوي ارضاي نيازهای آني و مقطعي آينده را در ذهن نوجوان مبهمن و دور از دسترس تصوير می نماید به طوری که حتى چگونگي تامين اقتصادي و تشکيل خانواده برای خود در آينده و ازدواج و تحصيلات عالي را قله هايي دور از دسترس می پندارد که دستيابي به آنها بسيار دشوار و در بسياري از موارد از محالات است که البته نقايص تربیتي و آموزشی در درون خانواده، مدرسه و جامعه و محرومیت های شديد مالي خانواده به شدت و عميق اين مشکل نيز می افزايد.

۷) دغدغه اقتصادی:

یکی از مهمترین مشکلات نوجوانی این است که فرد قبل از اینکه به بلوغ اقتصادی برسد به بلوغ جنسی رسیده است و از طرفی چون به دنبال استقلال و کسب هویت جدید برای خود نیز می‌باشد همیشه به فکر دستیابی زودتر به منافع اقتصادی است و در این ارتباط می‌بینیم نوجوانانی را که مدرسه و تحصیل را رها کرده و به دنبال شغل و کسب درآمد می‌باشند و این خصوصاً در جوامعی که ارزش‌های انسانی و معنوی جای خود را به ارزش‌های مادی داده و شخصیت افراد بر حسب درآمد و پول آنها مورد ارزیابی قرار می‌گیرد بسیار مشهودتر است و در این ارتباط اوضاع و احوال اقتصادی، اجتماعی و بی‌ثباتی جامعه، جنگ بیکاری، کمبود امکانات و فقر مالی خانواده از عوامل تشدید کننده مشکل محسوب می‌شوند.

۸) تعارض بین خواسته‌های والدین و گروه همسالان:

چون در این دوران نوجوان بیشتر تحت تاثیر گروه همسالان می‌باشد و والدین را مرتبط به نسل گذشته می‌داند که نیازها و خواسته‌های عصر حاضر او را درک نمی‌کنند لذا نوجوان خود را در این میان کاملاً گیج احساس می‌کند چون حاضر نیست که محبت والدین را هم از دست بدهد. در چنین موقعی نوجوانان بعضاً همانند هنرپیشه‌ها نقش بازی می‌کنند تا از مقبولیت والدین و گروه همسالان هر دو برخوردار شوند.

۹) اضطراب:

ناتوانی در سازگاری با موقعیت‌های جدید موجب تشدید ترس و اضطراب در نوجوان می‌شود مانند ترس از عدم موفقیت در امتحان یا مورد سرزنش قرار گرفتن در خانه و مدرسه، ترس از پذیرش مسئولیت و ارتباط با جنس مخالف یا مورد پذیرش دوستان واقع نشدن.

۱۰) به هم ریختگی ارتباط با دیگران:

فشارهای روانی عاطفی و اجتماعی در این دوران موجب می‌شود که نوجوان با خودش، با خانواده‌اش، با دوستانش و به طور کلی با همه رابطه‌اش به هم می‌خورد و احساس کوچک شمردن خود و حقارت دارد و حالت عصبی در او افزایش می‌یابد.

• راهکارهایی برای کاهش مشکلات باو:

۱) شناخت شخصیت نوجوان:

ما والدین با شناخت ویژگی‌های دوره نوجوانی بسیاری از رفتارهای ناخوشایند آنان را غیرطبیعی نپندازیم که موجب بروز عکس العمل در ما شود و به تیرگی روابط با نوجوان نینجامد.

۲) استفاده از روش تعافل (نادیده گرفتن):

از موثرترین روشهای تربیتی در این دوره "روش تعافل" است. یعنی مسائل و مشکلات نوجوان را بزرگ نشان ندهیم که در او ایجاد وحشت نماید و یا او را به لحاظ رفتارهایش دائم بازخواست ننماییم بلکه نوجوان بایستی همواره در حالت خوف و رجا باشد.

۳) ایفای نقش راهنمایی به جای دستور:

در برخورد با مسائل نوجوان بهتر است از خودش کمک بگیریم یعنی این واقعیت را بداند که نخستین مسئول حل مشکل او خودش است و برای حل آن باید اقدام نماید و ما والدین فقط وظیفه راهنمایی او را داریم که از عواقب تصمیم خودش مطلع شود.

۴) آموزش:

مهمنترین دلیل ترس و اضطراب از هر موضوعی جهل و ناآگاهی نسبت به آن موضوع می‌باشد که ضروری است برای کاهش ترس و اضطراب‌های نوجوانی آموزش‌های لازم در مورد بلوغ، دوست‌یابی، حل مسئله گذراندن اوقات فراغت، برنامه‌ریزی درسی و مواردی با کسب شناخت همه جانبه از نوجوان، به اندازه توان و ظرفیت وجودیش از وی انتظار داشته باشیم.

۵) اجازه خطای کردن به نوجوان را بدھیم:

نوجوان باید بیاموزد که از مشکلات گریزان نباشد بلکه برای حل مشکلاتش به دنبال کشف راه حل باشد و این زمانی است که اجازه خطای کردن را به او بدھیم تا از خطای کردن احساس گناه نکند و بتواند فرصت یافتن راه حل را بباید.

۶) مشورت با نوجوان:

نوجوان در اندیشه مستقل شدن است بنابراین نبایستی عقاید خود را بر او تحمیل کنیم بلکه بایستی او را تحمل کرد و با مشورت گرفتن از او در امور خانه در کسب استقلال یاری‌اش کنیم.

۷) فعال بودن نقش پدر در تربیت نوجوان:

همان گونه که "مادر" نخستین گذرگاه کودک و نوجوان به زندگی اجتماعی است آنچه که بسیار مورد نیاز یک نوجوان است وجود "پدری" است که بتواند بر او تکیه کند. "پدری" که گرم و مهربان و پرشور باشد

۸) پذیرش بدون قید و شرط نوجوان:

نوجوان را همان طور که نشان می‌دهد بپذیریم نه آن طور که در رویا و تخیل خود تصور می‌کنیم و بدایم اگر نوجوان در خانواده مورد احترام قرار گیرد یاد می‌گیرد خودش را آن طور که هست بپذیرد.

۹) برقراری رابطه دوستانه و عاقلانه:

ما والدین با مراقبت دوستانه و عاقلانه خود احساس ایمنی و اطمینان را در وجود نوجوان ایجاد می‌کنیم.

۱۰) اعتمادسازی:

باید بیاموزیم که چگونه حس اعتماد نوجوان را نسبت به خودمان جلب و جذب کنیم چنانچه اعتماد میان نوجوان و والدین کمرنگ شود او برای حل مسائل خود به دیگران مراجعه می‌کند.

۱۱) ارتباط کلامی مقدمه ارتباط عاطفی:

ما والدین با تنظیم ساعت کار خود و بسترسازی مناسب در منزل بایستی فرصت کافی برای "ارتباطهای کلامی" با اعضای خانواده بویژه نوجوان را فراهم آوریم چرا که ارتباط کلامی خود مقدمه "ارتباط عاطفی" است که نوجوان سخت به آن نیازمند است.

۱۲) تاکید بر محبت و پرهیز از خشونت:

ارتباط با نوجوان اگر براساس عشق و علاقه و صمیمیت استوار باشد اعتماد به نفس را در او تامین و تضمین می‌نماید و اگر با فشار و خشونت همراه باشد ممکن است موجب اختلالات عصبی و دشواری‌های روانی در او شود.



۱۳) الگوهای رفتاری والدین:

نوجوان علاقهمند است که والدین دارای شخصیتی مستحکم و با ثبات و پایدار باشند چون به اتکای شخصیت و همانندسازی آنان نیازمند است و توجه والدین به الگوهای رفتاری خود مورد تاکید است.

۱۴) پرهیز از مناقشات خانوادگی:

خانه باید محل آرامش و امن و مستحکمی برای اعضای خانواده بویژه نوجوان باشد و مناقشات و جرّوبحث‌ها و دعواهای علّی والدین به آن لطمه نزند و بهانه گریز نوجوان از خانواده را فراهم نیاورد.

۱۵) گوش دادن:

با نوجوان صحبت کنیم و به سخنان او با علاقه گوش فرا دهیم و بدانیم که خوب گوش کردن به حرفهای نوجوان رمز ارتباط موثر با اوست.

۱۶) تکیه بر نقاط قوت:

با مشاهده برخی ضعف‌ها نوجوان را تحقیر و سرزنش و یا با دیگران مقایسه‌اش نکنیم بلکه بیشتر سعی نماییم برای از بین بردن ضعف‌هایش نقاط قوتش را تجلی بخشیم.

۱۷) انتظار به اندازه:

با توجه به سن، میزان آگاهی، تجربه و خصوصیات خاص دوره‌ی نوجوانی باید به اندازه از او توقع و انتظار داشت.

نقش والدین، مریبیان و اولیای امور

عدم درک نوجوان از طرف افراد با صلاحیت، باعث سوق پیداکردن نوجوان، به طرف منابع ناصالح می‌شود و اغلب زیر بنای رفتارهای ناهنجار، در بزرگسالی را فراهم می‌آورد. نقش حیاتی افراد کلیدی فوق به قرار زیر است:

احترام به نوجوان

- ابراز علاقه و محبت به نوجوان، به ترتیبی که نوجوان خود را شایسته دوست داشتن احساس کند
- درکنار او و نه در مقابل او بودن
- دوست بودن با نوجوان به جای ارباب و دشمن او بودن

- ایجاد عزت نفس در نوجوان

دادن شخصیت به نوجوان به ترتیبی که نوجوان نیاز به نشان دادن خود به طریق رفتارهای پرخطر و ماجراجویانه نداشته باشد. ممکن است که مصرف مواد مخدر از طرف نوجوان به دلیل دستیابی به احساس استقلال از والدین و مخالفت صریح در مقابل معیارهای جامعه و مقابله با اضطراب، گوشه گیری و افسردگی یا پذیرفته شدن از طرف گروه همسال باشد. فرار از خانه می‌تواند یکی از نشانه‌های مهم استرس‌های محیطی بر روی نوجوان باشد. عواقب این اقدام بر روی سلامت فرد واضح و روشن است. والدین و اولیاء با حمایت نوجوان می‌توانند از این امر جلوگیری کنند.

حمایت از نوجوان با ایجاد فضایی آرام، پر محبت، به دور از مناقشات و قهر و غصب
مشورت با نوجوان به جای قهر و تحکم، راهنمایی برای انتخاب صحیح

درک وضعیت بحرانی بلوغ

کمک به هدایت نوجوان، برای عبور از مرحله نوجوانی و پذیرفتن مسئولیتهای بزرگسالی، نقطه اتکا بودن برای او، پشتیبان او بودن
دانش و درک از خصوصیات و شرایط زیستی و فیزیولوژیک بلوغ نوجوان
شناخت مسائل و مشکلات و نحوه برخورد صحیح با آن
ایجاد اعتماد در نوجوان به ترتیبی که او والدین و افراد ذیصلاح را مورد اعتمادترین و معتبرترین افراد بداند.

راهنمایی و هدایت نوجوان در انتخاب دوستان مناسب
رابطه همدلانه و صمیمانه به جای تمسخر او
دردسترس بودن برای مشاوره و یاری رساندن به او
ایجاد سرگرمی سازنده در منزل و خارج از منزل
تشویق برای فعالیت در گروههای همسال از قبیل فعالیت‌های ورزشی، هنری، درسی و تحصیلی، تفریحی، آموزشی
نظرارت بر نیازمندی‌های بهداشت و سلامتی از قبیل تغذیه، ورزش، رفتارهای سالم
دادن اطلاعات مورد لزوم درباره تصمیمات مهم زندگی از قبیل ازدواج، بارداری، دوستیابی و دانش جنسی و جنسیتی
جایگاه‌ها، حقوق و احترام افراد

جلوگیری از خشونت و رفتارهای مخرب، کنترل انگیزه‌های رفتارهای ناسالم کمک به ایجاد اعتماد به نفس و تحت تأثیر دیگران نبودن، به نحوی که نوجوان توان تجزیه و تحلیل شرایط و شهامت گفتن «نه» را داشته باشند

چندین توصیه به والدین و مریبان جهت کاستن مشکلات نوجوانان:

۱- والدین کانون خانواده را محلی امن و پناهگاهی مستحکم برای فرزندان نمایند.



به یکدیگر احترام بگذارند نباید در حضور فرزندان به مشاجره پردازند و عیوب یکدیگر را در حضور آنها بازگو کنند.

۲- والدین نوجوانان و جوانان را از محبت سیراب نمایند تا آنان به هر آشنا و بیگانه‌ای روی نیاورند. آنان باید به فرزندان خود احترام بگذارند و به آنها کمک کنند تا نواقص خود را رفع نمایند. نصائح و تذکرات خود را با استدلال و منطق و در خلوت با آنها در میان نهند و هرگز در حضور دیگران به خصوص همسالان به پند و اندرز آنان نپردازن. ضمناً سخنی را به آنها بگویند که خود بدان عمل می‌کنند.

۳- والدین و مریبان نباید نوجوانان را به خاطر ضعف‌هایی که دارند تحقیر نمایند و آنها را با همسن و سالان خود مقایسه کرده صفات نیکوی دیگران را به رخ آنها بکشند بلکه در حد توان و ظرفیت آنان از آنها توقع و انتظار داشته باشند و با درک دنیای آنها به هر مقدار که تلاش می‌نمایند از آنها قدردانی کنند.

۴- والدین و مریبان باید به نوجوانان مسئولیت‌های مختلف زندگی را واگذار نمایند تا آنها اهل تفکر و کار و زندگی بشوند. ضمناً والدین و مریبان باید به آنان بیاموزند که از مشکلات نباید گریخت بلکه راههای مبارزه با مشکلات و راه حل آنها را به فرزندان و دانش آموزان خود آموزش بدھند.

- ۵- کمک به برنامه‌ریزی صحیح برای اوقات فراغت و تقسیم بندی اوقات فراغت جهت درس تفریح و سرگرمی ورزش و هنر مطالعه کتابهای مفید و مباحثه با اشخاص مطلع و صالح شرکت در اجتماعات مذهبی ترتیب دادن گردش‌های علمی نوشتمن خاطرات روزانه تماشای تلویزیون به طوری که باعث خستگی زیاد جسمی و فکری نشود از اعتدال نیز خارج نگردد و فرد در انتخاب اختیار داشته، اجباری در کار نباشد.
- ۶- کسانی که درمورد دین با نوجوانان و جوانان صحبت می‌نمایند خود باید الگوی واقعی دین باشند و به آنچه که می‌گویند عمل نمایند. ایمان و اعتقاد قوی به مذهب داشته باشند. توانائی پاسخ دادن به سؤالات نوجوانان را داشته باشند و بتوانند خرافات را از نظریات صحیح دینی جدا کرده به نوجوانان و جوانان ارائه دهند. از نظر اخلاقی خود الگوی اخلاقی باشند با اخلاص مهربان انسان دوست و علاقه‌مند به کار خود باشند. سعه صدر و وسعت نظر داشته باشند. بر نفس خود غالب باشند و از اعتدال در امور خارج نشوند با حوصله، صبور و باتدبیر باشند و از نظر ظاهر نیز آراسته و تمیز و مرتب باشند که نوجوانان قطعاً تحت تاثیر چنین الگوئی قرار خواهند گرفت.
- ۷- در محیط‌های آموزشی باید نیازهای نوجوانان مورد بررسی قرار گیرد و هوش و استعداد و علاقه و انگیزه‌های آنها شناسایی شود و بر اساس این شناسایی برنامه‌ریزی آموزشی صورت پذیرد و در اتخاذ روش‌های آموزشی و پرورشی مطلوب باید از روان‌شناسی نوجوانی کمک طلبید.
- ۸- به هر نوجوانی باید کمک نمود تا قبل از شروع تحصیلات عالی و تخصصی خود اطلاعات لازم را در اطراف شغلی که در آینده می‌خواهد انتخاب کند. کسب کند همچنین به او کمک شود تا به یک خودشناسی دقیق نائل گردد، توانائی‌های خود را کشف کند و تصویر جامعی از خصوصیاتش به دست آورد. تا بتواند با شناخت خود و آگاهی از مشاغل موجود تصور شغلی و حرفة‌ای خود را در برابر واقعیت مورد آزمایش قرار دهد و پس از تفکر و بحث درباره مشاغل و تجزیه و تحلیل واقعیات و اطلاعات موجود به انتخاب شغلی پردازد که هم رضایت شخصی را تامین کند و هم برای جامعه مفید باشد.

۹- نوجوانان بسیاری از آداب معاشرت و روابط اجتماعی صحیح را در معاشرت کردن و برقراری ارتباط با دوستان و آشنایان می‌آموزند.



بنابراین نباید آنان را از معاشرت کردن با دوستان و همسالان محروم نمود. عدم ارتباط با دوستان و همسالان می‌تواند باعث ناراحتی نوجوان شود. زیرا از جمله نیازهای اساسی این دوره از زندگی می‌باشد و منع نوجوان از معاشرت به منزله مبارزه با یکی از نیازها و تمایلات وی می‌باشد. وظیفه شما والدین و مریبان است که او را در این امر مهم یاری دهید. تا بتواند بهترین گروه همسالان را انتخاب نماید.

**تا توانی می‌گریز از یار بد
یار بد بدتر بود از مار بد
مار بد تنها تو را بر جان زند
یار بد برجان و بر ایمان زند**

۱۰- باید نوجوان را عمیقاً درک نمائید. تحولات جسمانی و روانی که در وی ایجاد شده است. سازش او را با محیط دگرگون می‌سازد. در این حال نوجوان برای سازش مجدد با محیط خود نیاز به فرصت دارد. باید امکان را برایش فراهم نمائید به او فرصت دهید تا اشتباه کند، انتقاد کند، تصمیم بگیرد، در انتخاب فلسفه و روش زندگی او را یاری دهید.



- ۱۱- کنترل رفتار با نوجوان**
- ۱۲- رفتار دقیق با نوجوان به طوری که به نوجوان اجازه اظهار نظر داده شود.**
- ۱۳- کنترل والدین بطور مخفیانه روی نوجوان (نه مستقیم)**
- ۱۴- سوق دادن نوجوان به ورزش**
- ۱۵- انجام فرایض دینی و نزدیک کردن نوجوان به خدا**
- ۱۶- نادیده گرفتن بعضی از خطاهای سوق دادن نوجوان به انجام اعمال سالم (مثل ورزش کردن و فعالیتهای گروهی)**

- ۱۷- پر نمودن اوقات فراغت نوجوان (البته باید هدف دار و محتاطانه انجام شود)
- ۱۸- آزاد گذاشتن (تحت کنترل مخفیانه) نوجوان در تعیین و انتخاب لباس و رنگ اشیاء و البسه و اطاق و وسایل شخصی (در این نکته بزرگ منشی و حل اعتماد به نفس نوجوان بسیار زیاد تأثیرپذیر و بالا می‌رود).

در اینجا پیشنهاد می‌کنیم که:

- ۱- تلاش کنید در برخورد با نوجوان شنونده خوبی باشید.
- ۲- بکوشید در تعامل با نوجوان صبور و خوش خلق باشید.
- ۳- از لحن تلخ و آمرانه استفاده نکنید.
- ۴- هیچ گاه افکار نوجوان را به مسخره نگیرید و با عقاید او مخالفت نکنید.
- ۵- تا می‌توانید از نصیحت کردن مستقیم نوجوان بپرهیزید.
- ۶- از کسانی که مورد قبولش هستند به طور مستقیم انتقاد نکنید.
- ۷- حرفها و عقایدش را به عنوان موضوعات با مزه و خنده دار برای اطرافیان تعریف نکنید.
- ۸- سعی نکنید بلا فاصله از حرفاهاش نتیجه بگیرید.
- ۹- در تصحیح اشتباهات و در تفہیم حقایق به او، شتاب نکنید.
- ۱۰- هیچگاه به حریم شخصی نوجوان تجاوز نکنید (بازرسی لوازم شخصی او و...).
- ۱۱- همواره در جستجوی یافتن انگیزه و علت رفتار نادرست او باشید.
- ۱۲- رفتار نادرست نوجوان را بیش از آنچه هست، بزرگ جلوه ندهید و به خاطر انجام آن رفتار، از پیش بینی و آینده نگری نسبت به سر نوشت او بپرهیزید.
- ۱۳- اجازه دهید نوجوان، خودش به مقابله با بحرانهای زندگی خود برخیزد. در آن لحظه‌ها صحبت شما بهترین پشتیبان او خواهد بود.
- ۱۴- نوجوان در باطن، دلش می‌خواهد از علاقه و توجه والدین نسبت به او ذره ای کاسته نشود.
- ۱۵- نوجوان بیش از دوران کودکی به محبت نیاز دارد.
- ۱۶- قبل از ثابت شدن موضوع، او را مقصراً قلمداد نکنید.
- ۱۷- در دشوارترین شرایط بکوشید راهی برای امید و دلگرمی نوجوان بیابید.
- ۱۸- حداقل سعی خود را برای پاسخ دادن صحیح به مسائل او به کار بندید.
- ۱۹- نسبت به فرزندان نوجوانان بیش از حد حساسیت به خرج ندهید.
- ۲۰- بدانید که انتقاد بی رویه، عامل اضطراب، کمرویی و احساً س حقارت نوجوان می‌شود.

۲۱ - آگاه باشید که آگاهی از عیب و نقص نوجوان (پرده دری)، باعث احساس حقارت او می‌شود.

۲۲ - هرگز نگوئید برای تربیت دیر شده است، هیچ گاه برای اصلاح دیر نیست.

۲۳ - سعی نکنید در روش تربیتی خود، همان روشی را بکار بگیرید که در دوران جوانی نسبت به شما اعمال شده است. (شرایط اجتماعی کاملاً عوض شده است)

۲۴ - هرگز کجروی و یا ناسازگاری نوجوان را حمل بر بزه کاری وی نکنید و هیچ گاه رفتار تندر و خشن در برابر او پیشه خود نسازید.

۲۵ - با نوجوان همانند کودک رفتار نکنید.

۲۶ - به نوجوانان و جوانان القابی نظری : کله پوک، ترسو، خسیس، تنبل، احمق، زرافه، نکره، کله شق، بی منطق، شکمو، فضول، موذی، بی فکر، لجباز، یک دندنه، بی حال، شلخته، انگل، منحرف، لوس، نرdban، عقده ای، بی خیال، پر خور، هیجانی، بی حوصله، بی قرار، پر حرف، لک، لک، گوشه گیر، بی هدف، خودنما... . نسبت ندهید.

لا تقسروا اولادکم على آدابکم فانهم مخلوقون لزمان غير زمان فرمانکم
آداب و رسوم خود را به فرزندانتان تحمیل نکنید چرا که ایشان برای روزگاری جز
روزگار شما آفریده شده‌اند.

"حضرت على عليه السلام "

۲۷ - هر چه زودتر آنها را با مقوله بلوغ آشنا کرده و سر صحبت را باز کنید، آنها با چشم‌های بازتری این دوران را سپری خواهند کرد. به آنها کتاب‌هایی را در مورد نوجوانی و دوران بلوغ که برای گروه سنی خودشان تالیف شده است، بدھید تا با اطلاعات مفید در این زمینه آشنا شوند. برایشان داستان‌هایی از دوران نوجوانی خود تعریف کنید. دانستن این مطلب که پدر و مادر هم چنین دورانی را پشت سر گذاشته‌اند به فرزندشما آرامش بیشتری می‌هد.

۲۸ - خودتان را جای او بگذارید

۲۹ - با فرزند در حال رشد خود اظهار همدردی کنید. به او بگویید که کاملاً طبیعی است که قدری مضطرب شود. به او بگویید که کاملاً طبیعی است که یکی از دوستانش امسال به سن بلوغ برسد و دیگر یکی دو سال دیگر.

۳۰ - موضع خود را معین کن



۳۱- اگر نوجوان خواست موهایش را رنگ کند، ناخن‌هایش را لاک بزند، لباس‌های پانکی بپوشد، پیش از ممنوع کردن این موارد یک بار دیگر در مورد تقاضای آنها فکر کنید. آنها هیچ ابایی از شوکه کردن شما ندارند به همین دلیل برای جلوگیری از این امر بهتر است هر چند وقت یکبار به آنها اجازه بدهید تا یکی از موارد مورد علاقه خودشان را انجام دهند. اعتراض را برای کارهایی بگذارید که واقعاً مشکل آفرین هستند مانند: تنباکو، مواد مخدر، الکل.

۳۲- انتظارات خود را ثابت نگه دار

۳۳- نوجوانان معمولاً از انتظاراتی که والدین از آنها دارند، دل خوشی ندارند؛ اما باید بدانند که پدر و مادر آنها را دوست می‌دارند و برایشان اهمیت و ارزش قائل هستند که یک چنین انتظاراتی را از آنها دارند. زمانیکه نمره خوبی در مدرسه گرفتند، آنها را تشویق کنید، اگر به اصول خانه پایبند بوده و قوانین را رعایت کردند نیز از آنها تقدیر و تشکر نمایید. اگر والدین انتظارات بجایی داشته باشند، نوجوانان هم آنها را رعایت خواهند کرد.

۳۴- به او آگاهی بدهید و خودتان نیز اطلاعات جدید داشته باشید

۳۵- دوران بلوغ بیش از هر زمان دیگر نوجوانان را ترغیب به کسب تجربه می‌کند و این تجربیات شامل موارد خطرناک نیز می‌شوند. انتظار نداشته باشد که نوجوان هیچ چیز در مورد مشروب، رابطه جنسی، و یا مواد مخدر نداند. پیش از آنکه کودک در معرض یک چنین مسائلی قرار بگیرد، این مسائل را با او در میان بگذارید و خیلی صریح در مورد آنها با او صحبت کنید. با این کار نوجوان در زمان بروز مشکل کاملاً مسئولانه می‌تواند از خود واکنش نشان دهد.

۳۶- دوستان فرزند خود را بشناسید، و همچنین با پدر و مادرهای آنها هم آشنا شوید. گفتگو با والدین آنها می‌تواند راه حل روشنی را در مقابل شما بگشاید. والدین می‌توانند یکدیگر را از فعالیت‌های مختلف کودکان آگاه کنند بدون اینکه فرزاندانشان احساس کنند تحت کنترل هستند و با این کار محیط پاک و سالمی را برای آنها بوجود آورند.

۳۷- با علائم خطر آشنا شوید

۳۸- کمی تغییر و تحول در طی این دوران کاملاً طبیعی است، اما مشکلات حاد و تغییرات مکرر در رفتار نوجوان می‌تواند حاکی از وجود یک مشکل بزرگ باشد. در صورت بروز علائم زیر می‌توانید با پزشک متخصص تماس بگیرید:

افزایش بیش از اندازه وزن، مشکلاتی پیرامون خواب، تغییرات سریع و شگرف در اخلاق و روحیات، تغییر در انتخاب دوست، فرار از مدرسه به طور مکرر، افت تحصیلی، صحبت کردن درباره خودکشی، مشاهده علائم استفاده از تباکو، الکل، یا مواد مخدر، شکستن قوانین حاکم بر جامعه، هر گونه رفتار عجیب دیگری که برای مدت زمانی بیش از ۶ ماه باقی بماند، جزء علائم مشکوک محسوب می‌شود. کمی تغییر کاملاً طبیعی است، اما تبدیل شاگرد اول به تنبل‌ترین شاگرد کلاس قدری مشکوک است. مشاور مدرسه، روانشناس یا متخصص اعصاب و روان می‌توانند به شما کمک کنند تا بهترین شیوه درمان برای نوجوان را پیدا کنید.

۳۹- به تنها‌ی او احترام بگذار.

برخی از والدین با این مورد به سختی کنار می‌آیند. آنها تصور می‌کنند که هر کاری که فرزندشان انجام دهد، به هر نحوی که شده به خودشان ارتباط پیدا می‌کند؛ اما برای اینکه به او کمک کنید تا بتواند پا به عرصه بزرگسالی بگذارد باید قدری به او تنها‌ی بدهید. به زبان دیگر اتاق نوجوان و تماس‌های تلفنی او می‌توانند کاملاً خصوصی باشند. همچنین نباید انتظار داشته باشید که فرزندتان تمام افکار و تمایلات و فعالیت‌هایی را که انجام می‌دهد با شما در میان بگذارد. البته به دلیل مسائل ایمنی باید بدانید که او کجا می‌رود و مشغول انجام چه کاری است، اما لازم نیست که از کلیه جزئیات مطالب اطلاع داشته باشید. همچنین نباید انتظار داشته باشید که شما را به جمع خودشان دعوت کنند!

۴۰- ببینید چه چیزی می‌خواند و نگاه می‌کند.

برنامه‌های تلویزیونی، مجله، روزنامه، کتاب، اینترنت و... کودک از منابع بیشماری می‌تواند اطلاعات بسیار زیادی بدست آورد. نگران نباشید اگر نوجوان شما ساعت طولانی جلوی تلویزیون می‌نشیند و یا با اینترنت کار می‌کند. فقط کافی است بدانید که مشغول انجام چه کاری است، و یا با چه کسانی ارتباط برقرار می‌کند.

۴۱- قوانین منطقی تعیین کنید.

وقت خواب برای نوجوان باید کافی باشد، درست مانند زمان کودکی زمانیکه کودک با شما صادقانه برخورد می‌کند، او را تشویق کنید. اگر نسبت به خوابیدن راس ساعت ۱۰ از خود واکنش نشان می‌دهد، زمان خواب او را به $10/30$ افزایش دهید. باید بر روی کارهایی که انجام می‌دهید یک مرتبه دیگر به طور دقیق فکر کنید و باز اندیشه انجام دهید. شما هم وقتی به سن آنها بوده اید همین مشکلات را با خانواده خود داشتید.

همچنان که کودک در طی دوران بلوغ رشد می‌کند، شما خودتان به راحتی متوجه افت و خیزهای این دوران خواهید شد. به مرور زمان صاحب فرزندی می‌شوید که مستقل‌تر، منطقی‌تر، و مسئول‌تر است. بنابراین شعاری که والدین موفق به فرزند خود می‌دهند را به یاد داشته باشید: "با کمک هم وارد این دوران می‌شویم و با کمک هم از آن خارج می‌شویم"!

مادران می‌توانند با رفتارها و عکس العمل‌های معقول و درستی که در زمینه بلوغ دختران‌شان از خود نشان می‌دهند، شروع پریودهای ماهیانه را برای آنان یک فرآیند طبیعی و ارزشمند تلقی کنند و آن را نشانه سلامت جسمانی آنان بدانند. دادن آگاهی‌های لازم درباره تحولات دوران بلوغ به دخترها موجب آرامش و امنیت خاطر آنان می‌شود. بدیهی است شروع عادت ماهیانه برای هر دختری تجربه‌ای منحصر به فرد است، ولی داشتن اطلاعات و پیش زمینه‌های ذهنی می‌تواند از اضطرار، تشویش و نگرانی آنان بکاهد. آغاز پریودهای ماهیانه نشانه بالغ شدن دخترها است، یعنی آنان به لحاظ جسمانی توانایی باروری و صاحب فرزندشدن را پیدا می‌کنند.

پس باید شاد باشند و این رویداد را با ارزش بدانند. تردیدی نیست که پریودهای ماهیانه بخشی منظم از زندگی دخترها (و البته خانم‌ها) است و باید برای آن اهمیت قائل شد؛ زیرا که نشانه کارکرد صحیح اندام‌های درونی بدن است. این موضوع که برخی دخترها برداشت‌های متناقض و گاه منفی درباره پریودهای ماهیانه خود دارند، ناشی از باورها و تفکرات قدیمی است؛ زیرا در گذشته زمانی که خانمی پریوید می‌شد، یک هفته او را از جمع خانواده و دوستان کنار می‌گذاشتند. برای دخترهای نوبالغ صحبت کردن با مادر، خواهر و یا دوستی که چند سال بزرگ‌تر باشد، می‌تواند مفید و با ارزش باشد؛ زیرا احساس خواهد کرد که در جهان فردی متمایز از دیگران نیست. آنها هرچه بیشتر با اینگونه تجربه‌ها آشنا شوند، بهتر می‌فهمند که احساسات، افکار و عواطف آنها می‌تواند تا چه حد شبیه به یکدیگر باشد.

* مختصر و مفید درباره ایدز (ایدز و نوجوان)

بیماری ایدز نوعی بیماری ویروسی است. این بیماری بیش از بیست سال پیش شناخته شد و اکنون در سراسر جهان در حال گسترش است، اگر چه سرعت این گسترش در کشورهای مختلف متفاوت است. در حال حاضر مردم کشورهای آفریقایی بیش از کشورهای دیگر به این بیماری مبتلا شده‌اند.



اولین بیمار مبتلا به ایدز در کشور ما در سال ۱۳۶۶ شناخته شد. او یک کودک ۶ ساله‌ی مبتلا به هموفیلی بود. خون افراد مبتلا به هموفیلی هنگام زخم برداشتن و خونریزی منعقد نمی‌شود؛ بنابراین احتمال مرگ این افراد در اثر زخم‌های کوچک به دلیل عدم انعقاد خون وجود دارد. به همین دلیل باید به طور مرتباً به این افراد عواملی را که سبب انعقاد خون می‌شوند، تزریق کرد و چون منعقد کننده‌ی خونی که به این کودک تزریق شده بود به ویروس ایدز آلوده بود، کودک به بیماری ایدز مبتلا شد. متأسفانه چندی است که تعداد موارد مبتلا به ایدز در کشور ما رو به افزایش است؛ بنابراین باید با شناخت کافی از ایدز در جلوگیری از گسترش این بیماری بکوشیم و مانع از تبدیل شدن این بیماری به یک فاجعه‌ی بهداشتی شویم.

ایدز و HIV :



ایدز (AIDS) یا بیماری نقص ایمنی اکتسابی را ویروسی به نام HIV به وجود می‌آورد. این ویروس به گروه خاصی از گلبول‌های سفید حمله می‌کند. می‌دانیم که این گلبول‌ها از بدن در برابر عوامل بیماری زا دفاع می‌کنند. در نتیجه قدرت دفاعی بدن به مرور زمان کم می‌شود و پس از مدتی دستگاه

ایمنی بدن آن قدر ضعیف می‌شود که فرد مبتلا به HIV حتی توانایی مقابله با کمترین عفونتها را ندارد و سرانجام در اثر ابتلا به انواعی از بیماری‌های باکتریایی، قارچی، ویروسی و یا سلطان‌ها، جان خود را از دست می‌دهد. در واقع ویروس ایدز با تخریب گلبول‌های سفید، زمینه را برای فعالیت عوامل بیماری‌زا فراهم می‌کند.

HI از خون و غشاهاي مخاطي، مانند غشاهاي لوله‌هاي توليد مثلی وارد بدن می‌شود، به نوعی گلbul سفید می‌چسبد و ماده‌ی وراثتی خود را به درون آن می‌فرستد. ژن‌هاي وiroسی پس از نفوذ به درون گلbul سفید، همانند سازی DNA آن را در اختیار خود می‌گيرند و در نتيجه‌ی آن، گلbul سفید وiroس را شروع می‌کند. گلbul سفید پس از تکثیر وiroس‌ها، گلbul سفید دیگري را آلوده می‌کند. تکرار اين فرآيند سبب از بين رفتن سريع گلbul‌هاي سفید و ايجاد اختلال در کار دستگاه ايمنی می‌شود.

با کمک دوستان خود پوستري که بيانگر حمله‌ی HIV به گلbul‌هاي سفید و تخریب آنها باشد، تهیه کنيد و به کلاس ارائه دهيد.

نشانه‌های ايدز:

از زمان ورود وiroس ايدز به بدن تا آشكاري شدن عالييم بيماري ايدز ممکن است چند روز تا چند سال (متلاً تا ده سال) فاصله باشد. فرد در اين مدت اگر چه در ظاهر بيماري نیست؛ اما ناقل وiroس است و می‌تواند افراد دیگر را آلوده کند و از راه تماس با خون و ترشحات وي بيماري ممکن است سرايت کند. به جدول ۱ توجه کنيد. يك يا چند علامت از اين نشانه ها، ممکن است مربوط به بيماري ايدز باشد. در هر حال تشخيص اين بيماري فقط بر عهده‌ی پزشك متخصص است؛ چون اين عالييم ممکن است در افرادي که به ايدز مبتلا نیستند نيز یافت شود.

جدول ۱- برخی نشانه‌های بيماري ايدز و ابتلا به HIV

۱	تب طولاني بيش از يكماه
۲	از دست دادن بيش از ۱۰٪ وزن بدن در مدت يكماه
۳	اسهال مزمن و طولاني بيش از يكماه
۴	احساس خستگي شديد به مدت طولاني
۵	سرفعه‌ی مداوم و طولاني بيش از يكماه
۶	عرق شبانه‌ی فراوان
۷	عفونت‌های مكرر ريه و دستگاه تنفس فوقاني
۸	عفونت‌های قارچی دهان و گلو
۹	تب خال مكرر و وسيع
۱۰	تورم غده‌های لنفي به مدت طولاني

تشخیص HIV :

تشخیص قطعی HIV / ایدز با انجام آزمایش خون امکان پذیر است. این آزمایش، آزمایش پادتن HIV نامیده می‌شود. وقتی ویروس وارد خون می‌شود، گروهی از گلbulول‌های سفید علیه آن پادتن می‌سازند. ساخته شدن پادتن ممکن است دو هفته تا چند ماه طول بکشد. وقتی مقدار پادتن در خون زیاد شود، با انجام آزمایش خون شناسایی می‌شود و به این ترتیب به وجود ویروس ایدز در فرد پی می‌برند. در این حالت گفته می‌شود که نتیجه‌ی آزمایش HIV مثبت است. بنابراین، اگر فردی رفتاری داشته است که گمان می‌رود به ایدز مبتلا شده باشد، لازم است که به متخصصان مشاوره‌ی ایدز در درمانگاه‌های وزارت بهداشت و درمان مراجعه کند.

- ۱- گفته می‌شود خطر افرادی که در مرحله‌ی آلودگی بدون علامت هستند، بسیار بیشتر از افراد دارای علایم است. در این مورد بحث کنید.
- ۲- آلودگی به HIV و ابتلا به بیماری ایدز چه کسانی را بیشتر گرفتار می‌کند؟ زنان یا مردان، جوانان یا افراد میانسال؟ توضیح دهید.

راههای ورود ویروس ایدز به بدن:

ویروس ایدز ممکن است از سه راه وارد بدن انسان شود:

- ۱- تزریق خون یا فرآورده‌های خونی آلوده به ویروس و یا استفاده از وسایل تیز و برندۀ ای که به خون آلوده به ویروس ایدز آغشته باشند، مانند سرنگ، سوزن، مسوک (خونریزی لشه)، وسایل خال کوبی و حجامت.
- ۲- انتقال ویروس از راه تماس جنسی از فرد آلوده به ویروس به فرد سالم.
- ۳- انتقال ویروس از مادر آلوده به ویروس ایدز به نوزاد در مراحل بارداری، زایمان و شیردادن.

(پژوهش‌ها نشان می‌دهند که ویروس ایدز از راه هوا، آب، غذا، گزش حشرات، دست دادن، صحبت کردن، روبوسی، بzac، اشک و ادرار از فرد آلوده به فرد سالم منتقل نمی‌شود. هم چنین تماس‌های معمولی مانند زندگی کردن در یک خانه با افراد آلوده، کار، تحصیل و هم غذا شدن با آنها سبب انتقال ویروس از افراد آلوده به دیگران نمی‌شود.)

۱. آیا اهدای خون ممکن است سبب انتقال HIV شود؟
۲. آیا تزریق مواد مخدر ممکن است باعث آلودگی به HIV گردد؟
۳. به نظر شما آیا حتماً باید فرد آلوده یا مبتلا به ایدز را از سایر افراد جامعه جدا کرد؟ چرا؟

درمان ایدز:

آیا درمانی برای ایدز وجود دارد؟ از درمان بیماری‌ها در دو حالت صحبت می‌شود. گاه وقتی می‌گوییم یک بیماری درمان می‌شود، منظور این است که عامل بیماری به طور کامل از بین می‌رود؛ مثلاً درمان گلو درد چرکی با پنی‌سیلین. اما گاهی موقع منظور از درمان، کنترل بیماری و جلوگیری از پیشرفت آن و کاهش عوارض سوء بیماری تا حد امکان است. مثلاً کسی که فشار خون دارد، همیشه باید مراقبت کند و مانع از بالا رفتن آن شود.

ایدز هم از آن دسته بیماری‌هاست که در حال حاضر درمان قطعی ندارد؛ بلکه با مصرف داروهای متفاوتی سعی می‌شود که از پیشرفت بیماری و فعالیت ویروس تا حد امکان جلوگیری کرد. داروهایی که به افراد مبتلا به HIV / ایدز می‌دهند؛ اگر چه عوارضی برای بدن دارد؛ اما به دستگاه ایمنی کمک می‌کند و طول عمر افراد مبتلا را بیشتر می‌کند. چون دستگاه ایمنی افراد مبتلا به HIV / ایدز ضعیف است و در خطر ابتلا به انواع عفونت‌های دیگر مانند سل هستند ضرورت دارد از نظر این عفونت‌ها تحت نظر باشند و پیشگیری و درمان مناسب را دریافت کنند.

از آنجایی که بشر توانسته است برای بعضی از بیماری‌های عفونی که زمانی عامل مرگ و میر مردم زیادی بوده اند، واکسن بسازد، محققان بر این تلاش‌اند که برای ایدز نیز واکسن بسازند؛ اما با وجود تلاش بسیار، آنها هنوز موفق نشده‌اند؛ بنابراین در حال حاضر تنها راه جلوگیری از ابتلا به HIV / ایدز آموزش و پرهیز از رفتارهایی است که ما را در معرض آلودگی به این ویروس قرار می‌دهد.

با توجه به این که ایدز واکسن و درمان ندارد، فکر می‌کنید بهترین راه مبارزه با گسترش آن کدام است؟

سلامت رفتاری:

ما نسبت به سلامت بدن خود مسئول هستیم و باید از آن مراقبت کنیم. این وظیفه‌ی ماست که خود را از ابتلا به بیماری‌ها حفظ کنیم و مراقب سلامت خود و دیگران باشیم. بنابراین باید به هر چیز و هر کس که سلامت ما را به خطر می‌اندازد، «نه» بگوییم. باید به رفتارهای پرخطر مانند: روابط جنسی نامشروع، کشیدن سیگار، اعتیاد و... «نه» بگوییم، حتی اگر دوستانمان از ما بدشان بباید و ناراحت شوند. در ارتباط با دوستان و آشنایان، ما موظف به انجام هر عملی نیستیم، حتی اگر آنها بخواهند ما را به انجام آن مجبور کنند. در این گونه موارد کافی است که «نه» بگوییم. در واقع «نه» گفتن به زشتی‌ها و ناهنجاری‌های اخلاقی و اجتماعی و مقاومت در مقابل آنها همان «تقوا» یا نگاهداری خود است که اسلام نسبت به آن تأکید فراوانی کرده است. تقوا داشتن هم به معنی مبارزه با گناهان و ناهنجاری‌ها و هم دوری و پرهیز از آنهاست. رعایت تقوا، ما و جامعه مان را از آسیب‌های ناشی از ناهنجاری‌ها مصون نگاه می‌دارد.

- ۱ - به نظر شما «رفتار پر خطر» چه رفتاری است؟ در این مورد بحث کنید.
- ۲ - به نظر شما فردی که احتمال می‌دهد رفتار پر خطر داشته و ممکن است به HIV آلوده شده باشد، چه کاری باید انجام دهد؟
- ۳ - این فرد چگونه می‌تواند در طول دوره‌ی انتظار تا دریافت نتیجه، از سلامت خود و دیگران مراقبت کند؟
- ۴ - یکی از دستورات دین مبین اسلام پرهیز از بی‌بندو باری در روابط فردی و اجتماعی است. رعایت این دستور دینی چه تأثیری بر سلامت جسمی و روانی فرد، خانواده و اجتماع دارد؟

ما علاوه بر مسئول بودن نسبت به سلامتی خود، مسئول سلامت دیگران نیز هستیم و باید جان آنها را به مخاطره بیندازیم. ممکن است بعضی افراد خود رفتارهای پر خطر انجام دهند و ما را نیز به انجام آنها وادارند. اگر چنین اتفاقی افتاد، این وظیفه‌ی ماست که درباره‌ی آن با پدر و مادر خود یا دیگر بزرگسالان مطلع و قابل اعتماد صحبت کنیم. ما مسئولیم که از خود و از سایر مردم در برابر HIV و دیگر بیماری‌ها حفاظت کنیم.

- ۱- درباره‌ی این واژه‌ها و عبارت‌ها تحقیق کنید و برای هر کدام در ارتباط با ایدز، توضیحی مناسب ارائه دهید: بهداشت، حقوق انسانی، مسئولیت، احترام به خود و دیگران.
- ۲- فکر می‌کنید رفتار ما با یک بیمار مبتلا به ایدز چگونه باید باشد؟
- ۳- به نظر شما مدرسه برای حفظ و ارتقای سلامت جوانان چه می‌تواند انجام دهد؟ پیشنهادهای خود را در کلاس به بحث بگذارید.
- ۴- با کمک دوستان خود یک پوستر یا روزنامه‌ی دیواری طراحی کنید و از حقوق خود در برابر آلودگی به HIV در آن مطالبی بنویسید.
- ۵- با کمک دوستان خود نمایشنامه‌ای بنویسید و اجرا کنید و در آن روش‌های «نه» گفتن به رفتاری‌های پر خطر را ارائه کنید. پس از اجرای نمایش، درباره‌ی شخصیت‌های آن با دوستان خود گفت و گو کنید.

ما برای پیشگیری از بیماری ایدز، نیازمند آموزش مهارت‌های مهم زندگی هستیم زیرا در برخورد با هیجانات زندگی، گزینه‌های متفاوتی در پیش داریم که الزاماً همه‌ی آن‌ها به طور مطلق خوب یا بد نیستند. انتخاب هر گزینه، پیامدهایی به دنبال دارد که ممکن است بی اهمیت یا سرنوشت ساز باشد. فرآیند انتخاب یک گزینه از بین گزینه‌های دیگر «فرآیند تصمیم گیری» است. توانایی تصمیم گیری صحیح یکی از مهارت‌های مهم زندگی است. می‌توان در برخورد با هیجانات زندگی، گزینه‌ی بی‌بندی و باری جنسی را که منجر به بیماری ایدز می‌شود، انتخاب کرد یا پای بند به زندگی خانوادگی را برگزید که فرد را از ابتلا به بیماری ایدز و دیگر بیماری‌های آمیزشی مصون نگه می‌دارد. این گزینه، راهبرد حذف خطر است. گزینه‌های دیگری را نیز می‌توان انتخاب کرد که موجب کاهش خطر می‌شوند.

غیر از توانایی تصمیم‌گیری، چند مهارت مهم دیگر می‌شناشید که می‌توان با آن‌ها از بیماری ایدز پیشگیری کرد؟ با معلم خود این مهارت‌ها را تمرین کنید.

معرفی فهرست و مشخصات کتابهای موضوعی مشاوره‌ای دوران بلوغ

- روانشناسی و تربیت کودکان و نوجوانان دکتر غلامعلی افروز انجمن اولیاء و مریبان
- روانشناسی نوجوان / حسین نجاتی / بیکران
- روانشناسی نوجوانی / بهروز حسن بیگلو / سرآمد کاوش
- روانشناسی رشد (کودک و نوجوان) / دکتر محمد پارسا / بعثت
- روانشناسی رشد (نوجوانی - جوانی) / حسن احمدی - فرهاد جمهوری بنیاد
- روانشناسی رشد نوجوان / مهرناز شهر آرای / موسسه مطبوعاتی عطایی
- روانشناسی بلوغ / موریس دبس / خورشید نو / دکتر محمد علی کارдан
- روانشناسی بلوغ (۲ جلد) / جیم گینات / خاتون / مهدی قرچه داغی
- روانشناسی برای نوجوانان / جونی کینچر / فنی ایران / حمید رضا بلوچ
- روانشناسی بلوغ و تربیت جنسی کودکان و نوجوانان جان، ل، شمیل/حسام/فضل ... شاهلویی پور
- نظریه‌های بنیادی در باره نوجوانی / رالف موس / موسسه مطبوعاتی عطایی / فرهاد جمهوری
- بلوغ / احمد صبور اردوباری
- بلوغ تولدی دیگر / محمود محمدیان / انجمن اولیاء و مریبان
- دنیای بلوغ / مصطفی شریعتی / عابد
- بلوغ و نوجوانی / دکتر محمد رضا شرفی و ... موسسه منادی تربیت
- فصل شکفتمن (ویژه پسران سوم راهنمایی) دفتر آموزش و پرورش راهنمایی تحصیلی برگ نفیس
- بلوغ (چه میدانم؟) / موریس دبس / آسیا / حسن صفاری
- بلوغ جنسی، روحی و روانی در پسران گروه مؤلفان / ما و شما
- بلوغ جنسی، روحی و روانی در دختران گروه مؤلفان / ما و شما
- دوران شکوفایی (راهنمای بلوغ پسران نوجوان) / دکتر محمد رضا سهرابی
- ثريا سهرابي / انجمن اولیاء و مریبان
- آنچه یک جوان باید بداند / رضا فرهادیان
- مسائل نوجوانان و جوانان / دکتر محمد خدایاری فرد / انجمن اولیاء و مریبان
- جوانان، پرسشها و پاسخها / احمد لقمانی / برگ زیتون
- راهنمای گام به گام مشکلات روانی نوجوانان ال. مارک پیترسون / دکتر سید علی کیمیایی
- مسائل نوجوانی / دکتر سیروس ایزدی / پخش

سوالات جوانان، پاسخهای راهگشا / مطهره ماجدی / طلوع دانش
 خانواده و مسائل جوان و نوجوان / دکتر علی قائمی
 نوجوان و خانواده / غلامرضا صفری / ناشران فرهنگی
 نوجوان در خانواده درمانی / ژوزف میکوچی / ارشد / فریده همتی
 روان درمانگری کودک و نوجوان / آرتور. ای جانگسما / آستان قدس رضوی / علی صاحبی
 درمان مسائل نوجوانان / کرنلسون لامبرت / آستان قدس رضوی مجتبی جوادیان
 آموزش بهداشت نوجوان / نوشین سیستانی پور / سازمان بهداشت جهانی
 خودآموز بهداشت نوجوانان / انجمن تنظیم خانواده
 بهداشت بلوغ / دکتر شمشیری / برگ زیتون
 مراقبت از نوجوانان / دونالد. ای. گریدانو / رشد / دکتر پوریا صرامی
 ارزیابی و شناخت رفتار درمان نوجوانان / ژانت. م. زارب / رشد دکتر محمد خدایاری فرد
 شیوه‌های رفتار با کودک و نوجوان در مراحل رشد / انجمن اولیاء و مربیان
 شیوه‌های برخورد با نوجوانان / محمد علی سادات / فرهنگ اسلامی
 مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان / شهلا فرقانی ریسی / منادی تربیت
 نوجوانان مان را دریابیم / دکتر حامد اختیاری
 مربیم پاییزی / مهر و ماه نو
 کلیدهای رفتار با نوجوانان / دکتر دن فونتل / صابرین دکتر مسعود حاجی زاده
 رفتار با نوجوانان / اشرف براھنی / برگ زیتون
 بهداشت بلوغ دختران / معصومه علی محمدیان / رشد
 آسیب شناسی دنیای دختران نوجوان / شهلا خطیبی / اندیشه فردا
 (جشن عبادت دختران) / ستاد اقامه نماز وزارت آموزش و پرورش / برگ نفیس
 (رهنمودهایی برای دختران) / محمود اکبری / گلستان ادب
 بهداشت دختران در دوران نوجوانی / وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 چه خوب من یک خانومم / کارشناسی بهداشت و تغذیه
 آموزشهاي قبل از بلوغ دختران / جسيكا گيلولي / طلايه / فريبا جعفری نميني
 سن بلوغ دختران و مسائل حقوقی آن / ليلا شادلو / برگ زیتون
 جوان و ارزشهاي جوانی / رضا محمدی تبار / بهار علم

از کودکی تا نوجوانی / ماریا مونتوسوروی / دانشگاه الزهرا / سپیده ویستامهر
 تحول شخصیت در نوجوانان / دکتر احمد برجعلی / ورای دانش
 نوجوان و اسوه ها / علی رستمی پور
 محروم آقا زاده / دفتر آموزش و پرورش راهنمایی تحصیلی
 مشکلات روحی جوانان / دکتر ژ. روزول گلاگر
 دکتر هربرت هریس / ناهید فخرایی / بنگاه ترجمه و نشر کتاب
 من و نوجوانم / جنی هرناندز هنکس / عطایی / دکتر لیلا هاشمی
 دنیای نوجوان / دکتر محمد رضا شرفی / تربیت

- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، ارزیابی نیازهای بهداشت باروری نوجوانان دختر در شهر تهران، اردیبهشت ۱۳۷۷
- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، ارزیابی نیازهای بهداشت باروری نوجوانان پسر در شهر تهران، اردیبهشت ۱۳۷۷
- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، خودآموز بهداشت نوجوانان - دختران ۱۴-۱۵ ساله - چاپ دوم، سال ۱۳۸۰
- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، خودآموز بهداشت نوجوانان - دختران ۱۵-۱۶ ساله - چاپ دوم، سال ۱۳۸۰
- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، خودآموز بهداشت نوجوانان برای والدین و مریبان، پاییز سال ۱۳۷۸
- انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، خودآموز بهداشت نوجوانان برای پسران ۱۶-۱۹ ساله، چاپ دوم، سال ۱۳۸۰
- صندوق جمعیت سازمان ملل متحد، گزارش کنفرانس بین المللی جمعیت و توسعه، قاهره، سپتامبر ۱۹۹۴
- مرکز آمار ایران، سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور، بررسی وضعیت باروری و سواد زنان در ایران ۱۳۷۹
- شمشیری میلانی، حوریه، بهداشت بلوغ، راهنمای سلامت دختران نوجوان، انتشارات سازوکار، ۱۳۷۶

- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشتی، اداره کل بهداشت خانواده با همکاری سازمان جهانی بهداشت، مجموعه برنامه آموزشی جهت راهنمای آموزشی نوجوانان
- صندوق کودکان سازمان ملل متحد (يونیسف)، دختر بچه‌ها، فهرست توضیحی منابع اطلاعاتی، دفتر ژنو جولای ۱۹۹۵
- صندوق کودکان سازمان ملل متحد (يونیسف)، انجمن زنان در توسعه، به ساخت کیفیت زندگی دختران
- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، حوزه معاونت بهداشتی، اداره کل بهداشت خانواده، راهنمای دختران، ۱۳۷۶
- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، حوزه معاونت بهداشتی، اداره کل بهداشت خانواده، راهنمای پسران، ۱۳۷۶
- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، حوزه معاونت بهداشتی، اداره کل بهداشت خانواده، راهنمای والدین و مریبان، ۱۳۷۶
- علی پور، پروین (مترجم)، راههای تقویت عزت نفس در نوجوانان، چاپ سوم، انتشارات آستان قدس رضوی، شرکت به نشر ۱۳۸۰
- شمشیری میلانی، حوریه - اولین کارگاه بهداشت بلوغ - وزارت بهداشت ۱۳۷۳

برخی منابع مورد استفاده در تدوین این کتاب:

- ۱- جنبه‌های مهم شخصیت نوجوان / محمد رضا محمدی
- ۲- رفتار شناسی جنسی در آنديشه ديني / دکتر محمد باقر كجبا ف زاده
- ۳- چگونه هویت نوجوانان انکار می‌شود. / بهزاد آذر نیوشان
- ۴- شناخت نوجوانی و تبعات و مشکلات آن / علیرضا زکی زاده
- ۵- لزوم تربیت جنسی کودکان / دکتر محسن مهرمہینی فراهانی
- ۶- برخی بیماری‌های شایع دوران بلوغ دختران / دکتر زهرا علامه
- ۷- نوجوان و تکلیف / دکتر محمدرضا شریفی

و ...

