به نام حق

جدول ۱ : ویژگی های رشدی نوجوان

عنوان	تعریف	راهکار
خستگی و تحریک پذیری نوجوانان مشکلات خواب	کم خونی (کمبود آهن)، و تغییرات هورمونی و مغزی در نوجوانان باعث می شود که آنان به بیدار ماندن در شب و خواب آلودگی روز متمایل شوند. نوجوان نیاز مند حداقل ۸ تا ۹ ساعت خوابِ یکجا در شبانه روز است. حال **نوجوانی که صبح زود مجبور به بیدار شدن است و تغذیه مناسبی ندارد، موجبات خستگی و تحریک پذیری اش در کلاس درس فراهم است. اغلب به اشتباه از آن به عنوان بی انگیزگی نیز یاد می شود.**	_آموزش به والدین در مورد تغذیه _درک موقعیت دانش آموز و سرکوفت نزدن به او به خاطر شرایط جسمی اش _ در نظر گرفتن زمانی در کلاس درس برای خوردن تغذیه توسط دانش آموزان(به خصوص مواد قندی و آهن‌دار از به هم ریختگی بیشتر آنان پیشگیری می نماید)
آرمان گرایی و انتقاد در نتیجه رشد تفکر انتزاعی	استدلال علمی در نوجوانی شروع به رشد می کند که باعث می شود نوجوان با در نظر گرفتن ا حتمالات به آرمانها و کمال فکر کند و مقایسه شرایطی که می توانست باشد با شرایط کنونی اش دست به انتقاد و مطالبه حقوق بزند در واقع نوجوان وقتی متوجه می‌شود وضعیت واقعی کمتر از وضعیت مطلوب است ممکن است دست به نقدهای سیاسی، اجتماعی، خانوادگی، مذهبی و آموزشی بزند. **که این مسئله می تواند روند کلاس درس و مدرسه را مختل نماید. همچنین علایق و انگیزه دانش آموز را تحت تاثیر قرار دهد.**	_ نوجوان را قضاوت، سرکوب نکنیم و به او برچسب(سیاسی_ مذهبی، اخلالگر و...) نزنیم _ شنونده صبور و خوبی برای حرفهایش باشیم و فضای صحبت کردن برای آنان ایجاد کنیم. _اگر نوجوان نحوه تدریس یا ارائه معلم را زیر سوال برد، معلم می‌تواند به نظرات او راجع به تدریس مطلوب گوش فرادهد و اگر نوجوان راه مناسب‌تری به آن ارج نهد و یا از خود نوجوان بخواهد مبحثی را تدریس کند. _ به او یاد دهیم که نقدِ خوب باعث افزایشِ تلاش و انرژی می شود _دانش آموزان در اداره کلاس و نحوه تدریس مشارکت دهید
افسانه شخصی	نوجوان احساس می‌کند که استثنایی و منحصر به فرد است و کسی قادر به درک مشکلات او نیست. احساس می کند مسائلی که به ذهن او خطور می کند به ذهن کس دیگری خطور نکرده است، مشکلاتی که او دارد را کس دیگری تجربه نکرده است.	_ تا جایی که می توانیم عقاید اورا تایید کنیم _منحصر به فرد بودنش را زیر سوال نبریم (مثلاً نگوییم این یک مشکل یا ویژگی عادی است) _او را با دیگران مقایسه نکنیم، چون به شدت واکنش نشان خواهد داد _ این مسئله را با کبر و خودپرستی اشتباه نگیریم
بی‌ثباتی عاطفی و عدم کنترل هیجانی	رشد مغزی نوجوانان در قسمت آهیانه‌ایی که مخصوص غرایز و هیجان هاست سریعتر از قسمت پیش‌پیشانی است، در نتیجه آنان بیشتر هیجانی هستند تا تعقلی. این مسئله باعث می شود تا کنترل نوجوان بر روی عواطف و در نتیجه رفتارهای خود بسیار کم شود. **ناگهانی و بدون اجازه حرف زدن، با صدای بلند خندیدن و... از جمله ویژگیهایی است که ممکن است روند کلاس را مختل نماید.**	_آنها را از شرایطشان آگاه کنیم _ به آنها برچسب نزنیم _از هیجانشان برای کنترل کلاس استفاده کنیم _یادمان باشد "سرکوب" بیش از حد باعث بدتر شدن شرایط می شود _در مواقعی از نوجوانی که از کنترل خارج می‌شود بخواهید تا به بیرون از کلاس رفته نفسی تازه کند و به رفتارهایش بیاندیشد _ هر پانزده دقیقه فعالیت های کلاس را از گوش کردن به نوشتن،حرف زدن، فیلم آموزشی و... نیز تغییر دهیم _نوجوان منبع هیجان است، عقلانی برخورد کردن با این منبعِ هیجان اشتباه است.

تمایل به جر و بحث کردن	نوجوانان اهل جر و بحث میشوند و حتی حقایق و شرایطی را برای ایجاد مرافعه ردیف میکنند . ممکن است نوجوان از کلاس درس به عنوان میدانی برای مجادله استفاده کند.	+ مناقشه و مناظره مثبت برای هرکسی رشد دهنده است _اگر احساس کنند نظرات او مورد قضاوت یا تمسخر هستند بر ادامه مجادله پایفشاری می کند _ هنگام اختلاف نظر با نوجوانان باید به طور آرام و منطقی نقطه نظر و دلایل خود را ابراز کنید گرچه او ممکن است به مجادله خود ادامه دهد اما توضیحات شما به او امکان میدهد که بعدا به اعتبار عقاید شما پی ببرد. _به همین دلیل سر کلاس نباید موقعیت های جر و بحث ایجاد کرد مثلاً به دانش آموزان نگوییم: چون من گویم بنشین، بخوان، حرف نزن، گوش کن و ... مثلاً می توانیم یک قسمت از حرف های دانش آموز را که منطقی تر است پایه بحث قرار دهیم و او را با خود همراه نمایم(به عنوان مثال با گفتن جمله: همانطور که دوستمان به زیبایی اشاره کرد که این نشان دهنده درایت اوست می‌توان نتیجه گرفت که ...)
. بحران هویت	دوره‌ای است همراه با تردید کردن درباره ارزشها، برنامه‌ها و اولویتها. نوجوانانی که به فرایند تعمق و تامل میپردازند، مجالِ تجربه کردن پیدا می کنند سرانجام به هویتی پخته دست می یابند. در یک کلام آنان به دنبال معنایِ زندگی خود هستند.	_فرصتهایی برای کاویدن میراث قومی و آموختن در مورد فرهنگهای دیگر فراهم نماییم _به جای نصیحت، فرصتهایی برای تجربه ایجاد کنیم _فرصتهایی برای صحبت کردن با بزرگسالان و همسالان در یک فضای صمیمانه ایجاد کنیم _انعطاف پذیر باشیم و بر روی ارزشها، رشته، نمره و معیارهایِ خاصی بیش از اندازه اصرار نکنیم _اگر دبیران محترم درکلاس هرچند زمانِ کوتاهی را برایِ هویت-یابی صرف کنند علاقه دانش‌آموزان به خود را بر می‌انگیزند که این در فرایند تدریس باعث موفقیت می‌شود
بی اعتنایی مقابله ای سحر دانش آموز پایه هشتم متوسطه با سطح هوشی بالاتر از متوسط، که بعضی از دروس و مباحث درسی برای او ساده و بی اهمیت جلوه می کند. بنابراین در کلاس درس بی نظم وکم توجه است و اغلب مشغول صحبت کردن با اطرافیان و انجام کارهای نامربوط که موجب به هم خوردن نظم کلاس است، می باشد. سحر گرچه وضعیت درسی مطلوبی دارد و در امتحانات نمرات عالی بدست می آورد ولی بین دانش آموزان از مقبولیت زیادی برخوردار نیست و معلمین هم از رفتارهای او گله مند هستند.	بی اعتنایی مقابله ای بیانگر الگویی از رفتارهای همراه با لجبازی، دشمنی و منفی کاراستکه بر خلاف هنجارهای سنی و اجتماعی گسترش می یابد وبه طور قابل ملاحظه ای در عملکرد اجتماعی ، تحصیلی یا شغلی تولید آشفتگی می کند .	_استفاده از روش خاموشی و شکل دهی رفتار: به عنوان مثال کوچکترین رفتار منطقیِ دانش آموز مورد توجه قرار گیرد توضیحِ شرایطِ معلم برای تدریس یکسان به همه دانش آموزان، به گونه‌ای که احساس کند معلم اورا درک می کند _ارائه تکالیف بیشتر به دانش آموز و تشویق وی به استفاده از منابع متعدد و متنوع . _فرصتی فراهم کنیم در مورد موضوع مورد علاقه اش ارائه ایی داشته باشد. _تشویق ایشان برای ارائه مقاله های علمی و تحقیقاتی در همایش ها

کاهش علاقه به درس	. _اضافه شدن فعالیت ها و موقعیت های جدید به زندگی عامل کاهش علاقه به درس می شود بحران هویت و معنا نیز از عوامل کاهش علاقه به درس است	_بیش از حد حساس نشوید. _در کنار نوجوان باشید. _به نمره و رتبه خاصی متمرکز نشوید. _به او زمان دهید تا استعدادها و علائق خود را کشف کند. اجازه بدهید شکست را تجربه کند _گاهی اوقات آنها چیزی که از شکست می آموزند از موفقیت بسیار ارزشمندتر است
ناهماهنگیِ حرکتی	افزایش حجم عضلات و در کل افزایش قد و وزن به_ خصوص در پسرها سازگاری آن ها با مرکز ثقل بدن را به هم می ریزد ممکن است آنها در انجام کارهای روزمره ی خود دچار اشتباهاتی شوند(چیزی را بریزند یا بشکنند)	_به هیچ وجه به او برچسب دست پا چلفتی نزنید او را مسخره یا سرزنش نکنید _در مورد شرایط بدنی و عدم تعادلش به او اطلاعات کافی بدهید؛ _این مسئله موقتی است و رفع خواهد شد.

جدول ۲: ویژگی های نوجوان

نام ویژگی های نوجوانی	تعریف	راهکار
✓ **بروز بلوغ جنسی**	تغییرات هورمونی زیربنای بلوغ جنسی است. (هم پسران هم دختران هر دو نوع هورمون استروژن و تستوسترون را ترشح می کنند؛ اما هورمون استروژن در دختران و هورمون آندروژن (که تستوسترون قوی ترین هورمون آن است) در پسران بیش تر است. این هورمون ها از سنّ هفت سالگی به مقداری بیش تر از گذشته تولید و وارد خون می شوند و به تدریج مقدمات بلوغ را فراهم می آورند. استروژن باعث رشد ویژگی های دختران و آندروژن باعث بروز خصوصیات پسران می شود).	۱. آگاهی وشناخت معلم از ابعاد مختلف این و یژگی و درست تفهیم کردن به خود نوجوان و راهنمایی صحیح وی و والدین او. ۲. (پدر و مادر باید نوجوان خود را در آستانه بلوغ نسبت به این امر آگاه کنند و اگر آنان خود را برای انجام این وظیفه قادرنمی بینند، باید فرد دانا و مجرّب دیگری را مأمور این کارکنند. مسائلی از قبیل بروز نخستین عادت ماهانه در دختران و نخستین احتلام در پسران را باید همراه با بیان معنای مادرشدن یا پدرشدن برای آنان توضیح داد و فلسفه و اهمیت و زیبایی آن را برایشان تشریح کرد. به این ترتیب، پدر و مادر و مربی در فکر نوجوانان خود، زندگی جنسی و خانوادگی را به هم نزدیک می کنند و از این راه نمی گذارند میان قلمروی جسم وسایر قسمت های حیات، شکاف های خطرناک امروزی به وجود آید. باید به نوجوانان آموخت تا نه تنها نفرتی از بدن خود نداشته باشند؛ بلکه آن را به عنوان یک عنصر اساسی در شخصیت خود به شمارآورند و ارزشمند بشمارند).
✓ **فوران و طغیان امیال غریزی و جنسی**	با فرا رسیدن بلوغ جنسی، تغییرات هورمونی- مخصوصاً تولید آندروژن ها در نوجوانان هر دو جنس امیال جنسی را افزایش می دهد.	۱. آگاهی وشناخت معلم از ابعاد مختلف این ویژگی و درست تفهیم کردن به خود نوجوان و راهنمایی صحیح وی و والدین او. ۲. توضیح فواید این خاصیت برای تندرستی و سلامتی او. ۳. احساس امنیت به وی دادن.

		۴. (اشتغال نوجوانان به فعالیت های سالم، مناسب و مورد علاقه آنان)
✓ **رشد کلی بدن**	یکی از تغییرات بلوغ جنسی عبارت است از: رشد کلی بدن. (افزایش ناگهانی قد و وزن، آشکارترین علامت اولیه بلوغ است. این تغییر سریع به طور معمول در دختران و پسران حدود ۲سال طول می کشد و پس از این تغییر، بلوغ جنسی به وقوع می پیوندد).	۱. شناخت کامل از ابعاد مختلف رشد بدن و پذیرش وجود تفاوت های فردی میان دانش آموزان. ۲. جاانداختن این نکته میان دانش آموزان که در این امور، بین افراد تفاوت وجود دارد و هیچ کس، حق سرزنش و یا مسخره کردن دیگری را ندارد. ۳. اگرنوجوانی به هرعلت، رشد کافی نداشته باید او را به فوق تخصص غدد ارجاع داد تا مشکل وی بررسی و درنهایت درمان شود. ۴. (آگاه کردن خانواده ها و زیادشدن اطلاع آن ها از چگونگی رشد فرزندان و نیازهای جسمی و روانی و چگونگی مراقبت از آن ها و رعایت بهداشت و تغذیه نوجوانان و تربیت بدنی آنها).
✓ **رسش ویژگی های جنسی**	یکی از تغییرات بلوغ جنسی عبارت است از: رسش ویژگی های جنسی.	۱. شناخت کامل از ابعاد مختلف رسش ویژگی های جنسی و پذیرش وجود تفاوت های فردی میان دانش آموزان. ۲. جاانداختن این نکته میان دانش آموزان که در این امور، بین افراد تفاوت وجود دارد و هیچ کس، حق سرزنش و یا مسخره کردن دیگری را ندارد. ۳. اگرنوجوانی به هرعلت، دچار اختلال در این بخش بود، باید او را به پزشک متخصص ارجاع داد تا مشکل وی بررسی و درنهایت درمان شود.
✓ **بلوغ زودرس و بلوغ دیررس**	معمولاً دخترانی که زود به بلوغ می رسند اعتماد به نفس ندارند و گوشه گیرند و استرس روانی دارند؛ اما دخترانی که دیر به بلوغ می رسند، در مدارس پیشرفت بیشتری دارند، جذاب، دوست داشتنی و معاشرتی هستند.	۱. آگاهی از این مسأله. ۲. عدم توقع برابری و یکسانی همه‌ی دختران در این مورد خاص و درک بیش تر آن ها. ۳. دادن عزت نفس و تقویت اعتماد به نفس به دخترانی که اعتماد به نفس پایین تری دارند. ۴. دادن احساس امنیت به آن ها. ۵. دادن آرامش بیش تر به چنین دانش آموزانی و برخورد صمیمانه و دوستانه با آن ها. ۶. تشویق کردن به ورزش مداوم برای ایجاد سلامتی و نشاط بیش تر. ۷. آموزش ریلکسیشن و آرام سازی بدن برای کاهش استرس. ۸. مشارکت دادن آن ها در کارهای گروهی و مسئولیت دادن به آن ها. ۹. صحبت و مشاوره برای کم کردن اضطراب موقع امتحان.

✓ **دیرتر اتفاق افتادن قاعدگی در دختران لاغرتر و فقیرتر**	معمولاً قاعدگی در دختران لاغرتر و فقیرتر به خاطر شرایط خانوادگی و اقتصادی و اجتماعی دیرتر از دختران چاق و ثروتند رخ می دهد.	۱. آگاهی از این امر و تفهیم کردن والدین دانش آموزان و هم کلاسی های آن ها و این که مبادا فرد دیگری را بخاطر تأخیر قاعدگی مسخره کنند! ۲. ارزش قائل شدن برای آن ها. ۳. تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس آن ها. ۴. عدم تبعیض و تحقیرکردن آن ها توسط معلمان و مسئولین مدرسه و هشداردادن به دانش آموزان دیگر در این باره. ۵. آوردن نمونه ها و شواهد زیاد ایرانی و خارجی از افراد فقیر؛ ولی موفق برای آن ها و امید و انگیزه دادن به آن ها و تشویق کردن آن ها و کشف استعدادهای نهفته ی آن ها. ۶. نظارت غیرمستقیم بر کارها و رفت و آمدهای بیرون از مدرسه.
✓ **تغییرات هیجانی شدید و زودگذر یا پرخاشگری، لجبازی، دمدمی مزاج بودن**	تغییرات هورمونی و کمبود آهن در این سن باعث می شود نوجوان به شدت تحریک پذیرشود. هم چنین، حسّ استقلال طلبی نوجوان اجازه ی تبعیت بی چون و چرای او از دیگران را نمی دهد. دبیران محترم که با نوجوانان سروکاردارند، موارد متعددی از این استقلال طلبی را در کلاس درس احساس می کنند مثلا گاهی حین تدریس متوجه می شویم که دانش آموز قادر به کنترل هیجانات خود نمی باشد و...	۱. ایجاد فضای مناسب تخلیه ی هیجان مثلا همکاری با معاون یا معلم ورزش ۲. عدم تحقیر و یا توهین (هیچ چیز مانند احترام کنترل کننده نیست). ۳. نوجوان را نصیحت نکنید. ۴. ارزش قائل شدن برای وی. ۵. درک نوجوان و همدلی کردن با او ۶. ایجاد فضای تصمیم گیری، انتخاب، مسئولیت پذیری و حتی شکست بسیار راهگشاست. ۷. مشارکت دادن آن ها در امور خانه و خرید و نظرخواهی کردن از او و دادن مسئولیت متناسب با سن و توانایی آن ها به وی. ۸. عدم تکبر و غرور والدین.
✓ **سعی در ایجاد هویت شخصی (دنبال من کیستم؟ و چگونه باید زندگی کنم؟) و مستقل شدن**	نوجوان به دنبال کشف بهترین هویت برای خود است و به دنبال این ویژگی، او به دنبال آزمون کردن و امتحان کردن شخصیت های مختلف است.	۱. درست و زیبا بیان کردن حقیقت آدمی و شرح هدف نهایی خلقت انسان البته در حدّ سن و فهم او. ۲. بیان جایگاه مهم نقش او در جامعه و آینده‌ی جامعه. ۳. الگوی خوب و نمونه بودن پدر- مادر و معلم و دیگر مسئولین مدرسه برای نوجوان. ۴. زیبا بیان کردن دین و دستورات شرعی. ۵. راهنمایی کردن نوجوان در مدرسه به واسطه‌ی مشاور در امور مختلف مهارت های زندگی، تحصیلی و شغلی آینده. ۶. امید و انگیزه دادن به آن ها و تشویق کردن آن ها و کشف استعدادهای نهفته ی آن ها. ۷. از برچسب زدن به او بپرهیزیم؛ مانند: منحرف، دمدمی مزاج، آشفته و...

		۸. عدم تأکید به شکل و حالت خاصی از رفتار، ظاهر، عقاید که قابل بحث، بررسی و تغییر نباشند. ۹. ایجاد فضای مناسب و عادلانه برای بررسی فرهنگ ها، رسوم، تاریخ و ادیان مختلف ۱۰. حمایت از نوجوان در مسیر انتخاب هویت ۱۱. ایجاد آرامش و امنیت ۱۲. (باید به نوجوانان آزادی و فرصت داد تا رشد سالم و سازگارانه خود را در مبارزه برای استقلال به دست آورند، از تلاش های خود لذّت ببرند و به احساس عزّت نفس و خودآگاهی و مسئولیت برسند). ۱۳. (دراختیارگذاشتن برخی از کتاب های تاریخی، ادبی، داستان ها و شرح حال ها و مجلاتی که الگوهای تجربی ایفای نقش را به نوجوانان می آموزند و یا فیلم ها و کلیپ های جالب و آموزنده از زندگی، تلاش، و کارهای افراد موفّق). ۱۴. (به نوجوان باید کمک شود تا دریابد ایفای چه نقش هایی با خصوصیات، خلقیات، استعدادها و توانایی ها و اهداف شخصی او هماهنگی دارد).
✓ **ارتباط با همسالان به عنوان یک ویژگی ارتباط اجتماعی مهم**	ارتباط با همسال برای او بسیار مهم است. نوجوانان شبیه هم هستند و همدیگر را می پذیرند. این پذیرش و تشابه پیوندی قوی بین آن ها برقرارمی کند. اگر معلم می خواهد پیوند او با نوجوان قوی باشد باید آن ها را بپذبرد و شبیه آن ها یاشد. (اولین گام در جهت شکل گیری مناسبات اجتماعی بزرگسالی، وابستگی به یک گروه از دوستان هم جنس در آستانه بلوغ است. این ارتباط گروهی، تجارب اولیه در مورد طبیعت روابط اجتماعی نزدیک را برای سنین بزرگسالی فراهم می کند. دوستی های بعدی فرد بر پایه ی تجارب ناشی از همین ارتباط اولیه بنامی شود. در میان این گروه است که نوجوان از جهات مختلف، مثلا در طرز صحبت کردن، لباس پوشیدن، اصلاح موی سر و مدل مو، علایق هنری ، فعالیت های فوق برنامه و دیگر کارهای نوجوان همسال خود به همانندی با آنان می پردازد. تجارب نوجوان از این طریق، فرایند مهمی در یادگیری چگونگی ارتباط با افراد خارج از خانواده است). (نوجوان دوستانی را انتخاب می کند که از نظر علایق، ارزش ها، باورها، نگرش ها همانند او باشند؛ زیرا چنین افرادی حمایت بیش تری از او خواهندکرد و از نظر رفتار و سرگرمی های اوقات فراغت و نگرش به مدرسه و پیشرفت تحصیلی با وی همانندی دارند. معیار اصلی انتخاب دوست در دوره نوجوانی صمیمیت و وفاداری است. برپایه ی همین صمیمیت و گفت و گوهای خصوصی با این دوستان،	۱. درک این دوره از زندگی مهم فرزندان. ۲. فراهم کردن زمینه‌ی آشنایی و دوستی با افراد سالم و موفق و وقت گذاشتن برای آشنایی و رفت و آمد خانواده ها با هم و حتی گاهی با هم بیرون رفتن مثل پارک رفتن. ۳. فراهم کردن زمینه‌ی انواع سرگرمی ها و هنرها و تفریحات سالم برای تخلیه‌ی نیرو و هیجان و جای گزین کردن آن ها. ۴. آموزش جرأت ورزی ۵. بیان احتمالی خطرات موجود در اجتماع و رفیقان ناباب و تشریح کارهای بد آن ها البته به صورت صحیح و عاقلانه. ۶. تحت نظارت نامحسوس و غیرمستقیم ۷. اجازه دهید ارتباط خود با دیگران را گسترش دهد. ۸. (نوجوانانی را که احساس تنهایی می کنند باید کمک کنیم تا بر حسب علایقی که دارند، با یک گروه سالم از همسالان مدرسه یا سایر همسالان ارتباط برقرارکنند. فعالیت های سالم این گروه باعث کاهش تهدیدهایی است که فرد تنها احساس می کند. این فعالیت ها به ترغیب وی به فراگیری مهارت های اجتماهی منجر خواهدشد). ۹. (در مورد نوجوانانی که دچار نقص های جسمی و محدودیت های فیزیکی هستند و به همین دلیل از جانب گروه همسالان کنارگذاشته می شوند، دو

	نوجوان می تواند خود را بشناسد و هویت خویش را کشف کند). (نوجوانان به مربیانی نیازدارند که مسائل آنان را بفهمند و به هنگام خود بتوانند از آن ها انتقادکنند و درعین حال قادرباشند در لحظات دشوار زندگی پشتیبانشان باشند. بنابراین در مدرسه باید هر دانش آموز، بتواند با یک معلم یا مربی آگاه و مجرّب که مورد قبول خود او نیز هست، تماس بیش تری داشته باشد تا در تربیت وی به او کمک کند).	کار مهم می توان انجام داد: یکی آن که به او کمک شود تا تفاوت وضعیت بدنی خویش را بپذیرد، و دیگر آنکه به وی کمک شود تا با گروه های سالم دیگری که ظرفیت پذیرش او را دارند ارتباط برقرارکند. به چنین گروه هایی نیز باید کمک کرد تا نوجوان مورد نظر را که چه بسا علی رغم کمبود جسمی، توانایی ها و مهارت های قابل توجهی داشته باشد، در درون خود بپذیرند).
✓ **کمبود آهن و کلسیم**	کمبود آهن و کلسیم می تواند موجب کم حوصلگی، خواب آلودی، عصبانیت، داغ شدن و ... شود.	۱. بیان مشکلات ناشی از فقر آهن بخصوص در دختران و نیز کمبود کلسیم و عواقب آن در سنین بالاتر. ۲. توصیه به تغذیه‌ی سالم و سرشار از ویتامین ها مثل انواع میوه ها و سبزی های تازه، انواع مختلف لبنیات و حبوبات و.... ۳. جای گزین کردن مواد مغذی مثل خرما، کشمش، توت، انجیر و کنجد و... به جای پفک و چیبس و....
✓ **خیال پردازی های زیاد و طولانی و احساس مورد توجه همه بودن و توجه زیاد به وضعیت ظاهری خود (ناظر خیالی). مثلا او زیاد جلوی آیینه می ایستد و دائما خود را از نگاه دیگران ارزیابی می کند.**	بازخوردهای معلم به نوجوان در مورد ظاهر و قیافه ی او نوجوان را به معلم وابسته می کند؛ که معلم می تواند از این برای ارائه ی آموزش های صحیح استفاده کند.	۱. درک این مرحله از زندگی و اقتضای او و مدارا کردن و گاهی همراهی کردن با او. ۲. کشف استعدادهای نهفته ی آن ها و تقویت قوه خیال او در جهت مثبت و سازنده مثل تشکیل گروه های شعر و تئاتر و نمایش و نقاشی و سایر هنرها و رباتیک و.... ۳. منطقی و عقلانی صحبت نکردنِ صرف با آن ها و عدم سعی و اصرار بر مجاب کردن آن ها بطور اجباری و خشن.
✓ **تصور آسیب ناپذیری: نوجوان احساس می کند که اتفاقات بد فقط برای دیگران می افتد و او معتاد نمی شود، تصادف نمی کند، ایدز نمی گیرد و...**	متأسفانه به خاطر وضعیت بد خانوادگی و اقتصادی، فرزندان چنین خانواده هایی به سوی افراد ناباب و گروه های منحرف کننده و مواد مخدر رومی آورند که برای آن ها بسیار خطرناک است. (نوجوانانی که زمینه های خانوادگی ازهم گسیخته یا زمینه های روانی- اجتماعی بزهکاری دارند، دوستانی انتخاب می کنند که از نظر شخصیتی شبیه خودشان هستند و به این ترتیب گروه های نوجوانان بزهکار تشکیل می شود که هرچه ارتباط و دوستی شان بیش تر شود، از همدیگر بیش تر تأثیرمی پذیرند).	۱. آگاه بودن خود معلم و والدین از انواع این مواد و چگونگی تأثیر و میزان خطر این مواد بر روی جسم و روح انسان و آگاه کردن نوجوان از عمق خطر و فاجعه آمیزبودن این مواد. ۲. آموزش مهارت های مقاومت در برابر فشار دوستان و هم کلاسی های ناباب. ۳. فراهم کردن زمینه‌ی انواع سرگرمی ها و هنرها و تفریحات سالم برای تخلیه‌ی نیرو و هیجان و جای گزین کردن آن ها. ۴. (آموزش استفاده صحیح از اوقات فراغت به نوجوانان که در این زمینه باید همکاری و

		هماهنگی لازم بین خانه و مدرسه وجود داشته باشد). ۵. (در مورد نوجوان بزهکاری که از الکل و مواد مخدر استفاده می کند، ابتدا باید او را از محیط آلوده و ارتباط با افراد ناباب جدا نگهداشت، سپس باید به او کمک کرد تا در محیط طبیعی زندگی و به عنوان افرادی که مشکلی دارند که باید حل شود، پذیرفته شوند که بدون پذیرش این مشکل، امکان مقابله واقع بینانه با آن وجود نخواهد آمد. او می تواند با آگاهی یافتن از نتایج رفتار خود، توانایی خویش را برای مقابله با مشکل و انتخاب رفتارهای بهتری که نتایج رضایت بخش داشته باشد گسترش دهد).
✓ **گرایش شدید به جنس مخالف**	ایجاد جوّ آرام و منطقی که نوجوان بتواند در آن همدلانه صحبت کند؛ بهتر این است که ما بدانیم او با کسی ارتباط دارد و بتوانیم او را از خطرات آگاه کنیم و خطرناک است اگر او ارتباط داشته باشد و نتواند به هیچ کس بگوید و فرد مقابل بداند که هیچ کس نمی داند.	۱. درک اقتضای سنی و رشدی نوجوانان. ۲. توجه به‌جا و محبت کافی توسط والدین. ۳. مشاوره با والدین بخصوص پدران دانش آموزان دخترها و بیان اهمیت و ضرورت محبت کافی به فرزندان به جهت پیشگیری از خطرات موجود در جامعه. ۴. آموزش ارتباط درست برقرارکردن با آن ها به والدین. ۵. روشن کردن حریم خصوصی افراد در برخورد با غریبه ها بخصوص جنس مخالف. ۶. آموزش مهارت های مقاومت در برابر فشار جنس مخالف. ۷. به صورت غیرمستقیم، آن ها و کارها و رفت و آمدشان را زیرنظرگرفتن. ۸. خوبی ها و بدی های ارتباط را برای آن ها بدون قضاوت بیان کنید، سپس از آن ها بخواهید تصمیم گیری کنند؛ مطمئن باشید بهترین تصمیم را خواهندگرفت.

جدول ۳ ویژگی ها کودکان دبستان(از پیش دبستانی تا سوم دبستان)

عنوان	تعریف و راهکار
آغاز شکل گیری عزت نفس	**"عزت نفس"** یعنی احساس ارزشمندی فرد نسبت به خود در این سن کودک درحال **تصمیم گیری** درباره ارزشمندی خودش است. **بازخوردهای** والدین و مربیان پایه های عزت نفس کودک را تشکیل می دهد. به خصوص در هنگام تنبیه از **زیر سوال بردن شخصیت** کودک جداً پرهیز کنید(تو بدی، دختر/پسر بد، دیگه دوست ندارم، دیگه مامانت نیستم، از خونه/کلاس بیرونت می کنم و...)، بسیار مهم است که دائماً به کودک بازخورد دهیم که تو، وجودت و حضورت **جدایِ از کارهایی** که می کنی ارزشمند و دوست داشتنی است. آسیب خوردن عزت نفس در این سن مشکلات جدی در سنین بعدی و حتی بزرگسالی به وجود خواهد آورد
آغاز همدلی	همدلی یعنی توانایی درک احساسات دیگران، که پایه تعاملات و رفتار انسان است. همچنین درک احساسات دیگران یعنی **"توانایی برقراری ارتباط"** که از پایه ایی ترین ویژگی های کودک نرمال می باشد. همدلی را فقط از طریق الگو بودن و ابراز همدلی نسبت به خود کودک می توان یاد داد. زمانی که کودک شما غمگین، گریان، خسته، ترسیده، عصبانی و حتی بی حوصله است به او نشان دهید که حالش را می فهمید و درک می کنید و به جای گفتن جمله هایی چون: *اشکال ندارد، ترس ندارد، گریه ندارد، چه خبراست داد می زنی؟*، به او بگوییم : *میدونم ترسیدی، میدونم ناراحت یا عصبانی هستی، حق داری، گریه کن تا آروم بشی،چه کمکی از دست من برمی آید؟و...* و از **استدلال هایِ منطقیِ بزرگسالانه** پرهیز کنید و سعی کنید دنیارا از نگاه او ببینید.
آغاز سوادآموزی	سواد به معنای آگاهی از جهان اطراف و قوانین آن است که از اولین یادگیری هایِ رسمیِ کودک از دنیای اطرافش محسوب می شود. محیطی غنی **از کتاب، داستان، شعر و اطلاعات گوناگون** و شاد باعث تقویتِ عشق و علاقه کودک به یادگیری می شود.از یاد دادن خشک مسائل و مطالب علمی و اصرار بر یادگیری و یادسپاریِ تمام و کمال آنها بپرهیزید و به جای آن اجازه دهید تا یادگیری همراه با هیجان، اکتشاف و **اشتباه** باشد.
آغاز زبان آموزی	زبان به معنای یادگیریِ "دستور زبان صحیح" می تواند از سن پیش دبستانی آغاز گردد، "تلفظِ" صحیح و "شنیدنِ" صحیحِ کلمات را می توان به کودکان آموزش داد، این آموزش ها باید همراه با بازی باشد. **اما آموزش خواندن و نوشتن به کودکان پیش دبستانی اشتباه و ظلم بزرگی است.**
مالکیت	مالکیت یعنی تمرکز بر روی "من" به عنوان مفهومی از خودپنداره، که زیر بنای "هویت" کودک را در مقاطع بالاتر تعیین می کند. فردی که هویت دارد انسان مستقلی است که به راحتی "نه" می گوید، درست غلط را بدون ترس می سنجد و صحیح ترین و مناسب ترین افکار و رفتار را انتخاب می کند. "منِ" کودک نباید پایمال شود. برای تقویت من و شخصیت کودک در آینده برای او حق انتخاب قائل باشید، مثلاً برای رفتن به مهمانی چند لباس انتخاب کنید و از او بخواهید هرکدام را دوست دارد بپوشد. تاکیدِ کودک بر روی حقِ انتخابِ خودش را درک کنید و آن را به حساب **سرپیچی و نافرمانی** نگذارید
خود محوری	خود محوری یعنی کودک تصور می کند او مرکز دنیا است و همه حوادث به خاطر وی رخ می دهد.این مسئله باید توسط والدین و مربیان درک شود، خودمحوری را در زبان عامیانه به لج بازی، بی مهری و شروری می شناسند اما توجه داشته باشیدکه خودمحوری از ویژگیهایِ رشدیِ کودکانِ پیش دبستانی است که با بالا رفتن سن کم رنگتر می شود . "خود محوری" با "همدلی" ارتباط مستقیم دارد و آموزش همدلی، خودمحوری را تحت تاثیر قرار می دهد. مثلاً اگر کودکی کسی را هل داده و او زمین خورده است و گریه می کند **با آرامش و قاطعیت** از این کودک بخواهید ببیند که باعث درد کشیدن کسی شده است و همزمان حال کسی که زمین خورده است را برایش تفسیر کنید(یادمان باشد که **قضاوتهای شخصیتی** ممنوع است و صرفاً رفتار را زیر سوال می بریم)
محافظت از بدن	به عنوان بخشی از "من" ، "مالکیت" و "هویتِ" کودک، کودک باید یادبگیرد بین اعضاءِ بدن خود و دیگران تفاوت قائل شود، "اعضاء محرمانه" را بشناسد و رفتارهایی را هنگام درخواست نمایش یا تعرض دیگران باید نشان بدهد تمرین کند. این مسئله نه تنها سلامت جسمی و روحی کودکان را به دنبال خواهد داشت بلکه یکی از مهم ترین مراحل **هویت یابی** است.
نتیجه مداری اخلاقی و عدم توانایی استدلال در مورد عدالت و انصاف	کودک نمیتواند قصد و نیت افراد را درک کند به همین دلیل در مراحل پایین رشد اخلاقی قرار دارد. در نظر کودک اگر کسی یک لیوان را با قصد بشکند گناه کمتری دارد نسبت به کسی که پنج لیوان را ناخواسته شکسته است.(کودک "نیت" را که عینی نیست نمی بیند فقط "تعداد" لیوان را که شکسته می بیند و بر اساس آن قضاوت می کند)آموزش توانایی استدلال در این مورد نیاز به زمان دارد و با **قصه و بازی** امکان پذیر است.

آغاز شکل گیری وجدان	در این مرحله ازندگی شالوده "وجدان" کودک پایه ریزی می شود. ب**ازخوردهای** والدین و مربیان در مورد کارهای درست و غلط، درونی شده و تبدیل به ندایِ وجدان می گردد. پس هر بازخوردی چه مثبت و چه منفی باید حساب شده و دقیق باشد. برای ایجاد وجدان آگاه و سالم درکودکان از دادن احساس **"شرم"** به آنها بپرهیزید ولی در آنها "احساس گناه" ایجاد کنید. مثلاً و قتی دختر شما دروغ گفته است اگر به بگویید: *تو خیلی بدجنس هستی که دروغ گفتی یا من از دختر دروغ گو خیلی بدم میاد* به او احساس **"شرم"** داده اید ولی اگر بگویید *خیلی ناراحتم که دختر خوشگل و خوبم دروغ گفته* به او احساس **"گناه"** داده اید. احساس گناه "بازخوردی"از طرف والدین و مربی است که کودک را **"مسئولیت پذیر"** و نیک بار می آورد اما احساس شرم بازخوردی است که کودک را **"ضعیف و شکننده"** بار می آورد؛ اما متاسفانه زمانی اتفاق می افتد که شما عصبانی هستید، پس برای یاد گرفتنش تمرین کنید.
پیش بینی رشد عقل در مراحل بالاتر	میزان رشدِ عقلانی در پیش دبستانی می تواند میزان رشدِ عقلانیِ کودک در مقاطع بالاتر را پیش بینی نماید. محیطی غنی از ارتباط با کتاب، داستان، عکس و فیلم، بازی، اکتشاف، اشتباه وحل مسئله در تربیت کودکانی باهوش تر و عاقل تر نقش حیاتی دارد
رشد سریع در نیمکره چپ مغز(برتری طرفی مغزی)	نیمکره چپ که مختص تفکر فضایی می باشد کندتر از نیمکره راست که مختص تفکر کلامی می باشد رشد می کند، یعنی کودک در درک ریاضی، استدلال و تفکر سلسله مراتبی از بزرگترها ضعیف تر است اما مثل بزرگسال ها به راحتی می تواند صحبت کند. باید توجه داشته باشیم صرفا به خاطر خوب حرف زدن از کودک انتظار بزرگسالی نداشته باشیم.
ناتوانی در نگهداری ذهنی	کودک نمیتواند آزمایش لیوان و کاسه بزرگتر را درک کند یعنی اگر یک لیوان آب را درون کاسه پهن تر بریزید او استدلال می کند که آب داخل کاسه بیشتر است چون کاسه بزرگتر است، یا مثلاً اگر شما پنج شکلات را با فاصله از هم قرار دهید و پنج شکلات دیگر را به هم بچسبانید کودک فکر می کند شکلاتهایی که از هم فاصله دارند بیشترند، یا مثلاً هنگام غذا کشیدن ممکن است به دلیل گودی یا بزرگی ظرف احساس کند به او غذای کمتر یا بیشتری رسیده است.
عدم تفکر سلسله مراتبی	کودک هنوز توانایی تفکر فرایندی و اولویت بندی کارها را به دست نیاورده است. این مسئله آموزش ریاضی و رعایت مسائل اخلاقی را در او با مشکل مواجه می کند. برای مثال کودک توانایی درک عواقبِ اعمال و کارهای خودرا **ندارد**.
جهت گیری جنسی	تفکر قالبی در مورد کارهای دخترانه و پسرانه. کودک فقط ویژگیهای **ظاهری** دختر و پسر را میشناسد(لباس و مو) اما شما به جای تاکید بر ویژگیهای انتسابی و ظاهری، ویژگیهای کیفی را هم مورد تاکید قرار دهید. و به کودک آموزش بدهید که تمایلات، استعدادها، علایق و مهارتها، نوع فعالیت و شغل هرکسی را تعیین می کند نه صرفاً جنسیت.
ابتکار در برابر احساس گناه	کودک در این سن شروع به قدرت نمایی و اعمال قدرت بر دنیای اطراف خود می کند.(از طریق بازی و تعاملات اجتماعی) کودکانی که در بدست آوردن حس استقلال و قدرت حمایت و تشویق شوند، احساس توانایی شخصی و قدرت خواهند کرد، اما در صورتی که تمایل به استقلال و قدرت در آنان سرکوب شود، احساس گناه، شخصیتِ آنان را در هم خواهد کوبید. این مسئله می تواند حتی **تا بزرگسالی** نیز زندگی اورا تحت تاثیر قرار دهد. این که کودک اصرار دارد خودش میوه پوست بکند، چای بریزد، گاز روشن کند، غذا بخورد و ... یعنی دوست دارد تاثیر و قدرت خود را بر محیط **ببیند**، از او حمایت کنید، تا جایی که امکان دارد تشویقش کنید و فضایی در اختیارش بگذارید که احساس کند **قدرتمند** است.
مرحله عملیات عینی ۷ تا ۱۱سالگی	در این مرحله کودک قادر است تنها با مواد و اشیای محسوس و قابل رویت رابطه برقرار کند. کودک در این مرحله توانایی انجام اعمال منطقی را کسب می کند،اما این اعمال را با امور محسوس و عینی می تواند انجام دهد؛ نه با امور فرضی وپدیده های انتزاعی . از رویدادهای مهم این مرحله درک مفهوم بقاء و یا نگهداری ذهنی از سوی کودکان است .
مرحله کفایت : کوشایی در برابر حقارت	این مرحله، سال‌های اول مدرسه، تقریباً از ۵ سالگی تا ۱۱ سالگی را در برمی‌گیرد .کودکان از طریق تعاملات اجتماعی شروع به رشد حس غرور نسبت به دستاوردها و توانائی‌های خود می‌کنند .کودکانی که توسط والدین یا معلمان تشویق و هدایت می‌شوند، حس کفایت، صلاحیت و اعتقاد به توانایی‌های خود در آن‌ها به وجود می‌آید .آن‌هایی که از سوی والدین، معلمان یا هم‌سن و سال‌های خود به قدر کافی مورد تشویق قرار نمی‌گیرند به توانایی خود برای موفقیت، شک خواهند کرد. که این احساس حقارت و در نتیجه ضعف عزت نفس را به دنبال خواهد داشت. تحسین و تقویت، احساس شایستگی آن را پرورش می دهد وآنها را به تلاش و رشد ترغیب می کند، به عبارت دیگر تاکید بر روی نکات مثبت و تشویق باید بر تنبیه و به رخ کشیدن نکات منفی اولویت داشته باشد.

ترس	ترس واکنشی است طبیعی، لازم ،مهم و مفید در صورتی که به طور کامل کنترل و به طور منطقی تعبیر شود باعث می‌شود که شخص در مواجهه با مشکلات بیشتر احتیاط کند . احساسات و ترس را بی ارزش نشماریم و او را به خاطر ترسش تحقیر نکنیم. به کودک کنیم تا احساسش را بپذیرد و در مورد آن حرف بزند از توضیحات منطقی مانند: ترس ندارد، نباید بترسی و ... بپرهیزیم از او بخواهیم ترسش را نقاشی کرده و سپس آن را خنده دار کند میتوان یک جدول شجاعت در کلاس درست کرد و موفقیت او را در غلبه بر ترسش را تحسین و در هر مرحله یک مثبت به او داده و تا یک سقف خاص به او هدیه ای کوچک بدهیم
کنترل واکنش‌های عاطفی و هیجانی	.کودک در این سن برای ابراز هیجان از دیگران الگو می‌پذیرد.کودک در این سن در حال یادگیری نحوه کنترل و ابراز هیجان می‌باشد، که این مسئله ممکن است معلم را با رفتارهای عجیب و متفاوتی روبه رو کند. ممکن است رفتار کاملاً عادی نشان دهد در حالی که در درون خشمگین و ناراحت است، ممکن است راهکار: ۱- ایجاد فضای مناسب برای ابراز هیجان مانند زنگ ورزش،ایجاد فضای گفتگو و بازی و .... ۲- آموزش هیجان‌های مختلف و تفاوت آن‌ها: گاه کودکان مثلاً هنگام غم، ترس یا خستگی واکنش‌های عصبانیت را بروز می‌دهند. ۳- ارائه الگوی مناسب برای ابراز هیجان ۴- آموزش همدلی و اهمیت ابراز هیجان به والدین