



شناخت دوره‌ی نوجوانی پسران
برای مربیان و معلمان راهنما

عنوان و پدیدآور: شناخت دوره نوجوانی پسران برای مربیان و معلمان راهنما / محمدعلی ثباتی، محمدرضا کرباسچی، میرحامد مدیرزاده تهرانی؛ ویراستار: سید امیرعلی صدرنیا.
مشخصات نشر: تهران: نشر خسرو خوبان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۳۶۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۴۵-۲۱-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیپا.
موضوع: شاگردان، روان شناسی تربیتی، معلمان، روابط با شاگردان.
شناسه افزوده: ضیایی مؤید، محمد و عباسیان، علیرضا / تنظیم‌کنندگان
شناسه افزوده: صدرنیا، سید امیرعلی / ویراستار
رده‌بندی کنگره: LB ۱۱۱۷
رده‌بندی دیویی: ۳۷۲ / ۱۸۱
شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۱۹۱۶۵



شناخت دوره‌ی نوجوانی پسران برای مربیان و معلمان راهنما

محمدعلی ثباتی، محمدرضا کرباسچی، میرحامد مدیرزاده تهرانی

ناشر: خسرو خوبان

تنظیم: محمد ضیایی مؤید و علیرضا عباسیان

ویراستار: سید امیرعلی صدرنیا

نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۱

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ: صبا

تلفن مؤسسه متن: ۰۲۱-۲۲۲۲۶۱۵۰

Email: info@mmtn.ir

t.me/khosrokhuban_publisher

فهرست مطالب

سخن متن	۱۳
مقدمه	۱۷

بخش اول: رشد عاطفی

ابعاد رشد عاطفی	۲۵
اهمیت درک رشد عاطفی نوجوانان	۲۵
تأثیر بلوغ عاطفی در تربیت دینی	۳۰
تأثیر احساسات و هیجانات بر رفتار، نگرش و تفکر	۳۳
نشانه‌های جسمی هیجانات	۳۷
معلم راهنما؛ حامی عاطفی دانش‌آموزان	۴۱
عواطف، منبع انگیزش	۴۷
تفاوت احساس و هیجان فیزیولوژیک	۵۱



۵۵	حالات شادمانه
۵۷	نمونه‌هایی از تجربه‌های لذت‌بخش عاطفی در مدرسه
۶۱	حالات بازدارنده
۶۷	حالات خصمانه
۷۴	در انزوا قرار گرفتن دانش‌آموز
۷۸	پیشگیری از ترس و نگرانی با ایجاد محیطی آرام و بدون تنش
۸۶	نقش تربیتی توجه به عواطف و احساسات دانش‌آموزان
۹۵	نشانه‌های سلامت عاطفی
۹۹	تحولات روانی - عاطفی نوجوان
۹۹	استقلال طلبی
۱۰۸	کم‌حوصلگی، حساسیت و زودرنجی
۱۱۳	مخالفت و پرخاشگری
۱۱۹	تنوع‌طلب و لذت‌جو شدن
۱۲۲	شکوفایی و کنجکاوی‌های جنسی
۱۳۱	چهارچوب‌گریزی
۱۳۴	علاقه به خودآرایی

بخش دوم: پرورش شناختی

۱۴۱	اصول تقویت رشد شناختی نوجوان
۱۴۲	ذهن، واقعیت‌های بیرونی را تفسیر می‌کند
۱۴۳	ذهن، ساختار ایجاد می‌کند
۱۴۴	ساختار داشتن ذهنیت معلم‌راهنما نسبت به دانش‌آموزان
۱۴۸	معلم باید ساختار شخصی داشته باشد



- ۱۴۹ برنامه داشتن معلم‌راهنما برای رشد شناختی دانش‌آموزان
- ۱۵۳ رشد شناختی دانش‌آموزان در موقعیت‌هایی همراه تجربه و تمرین
- ۱۵۵ شناخت حسن و قبح
- ۱۵۶ گفت‌وگو درباره‌ی موقعیت‌های تجربه شده
- ۱۵۸ تلفیق گفت‌وگو با حس
- ۱۶۱ تمرین جستجوی ملاک‌ها و معیارها
- ۱۶۳ واکاوی قاعده‌های اجتماعی دوره
- ۱۶۵ ملاحظه‌ی سن مخاطب
- ۱۶۹ تمرین تصمیم‌گیری
- ۱۷۰ استفاده از فرصت برنامه‌های مفصل مدرسه
- ۱۷۱ مکتوب کردن روند برنامه‌ریزی تربیتی
- ۱۷۲ مشارکت دادن دانش‌آموزان در برنامه‌ریزی
- ۱۷۴ رسیدگی ویژه به دانش‌آموزان غیرفعال در مراسم
- ۱۷۵ تقسیم‌بندی کارها و واگذاری آن‌ها به شوراها
- ۱۷۶ تمرین و تکرار فراوان مهارت‌ها
- تنظیم زمان و حجم کار بر اساس اقلیم مدرسه و اقتضات سنی دانش‌آموزان
- ۱۷۷ مستندسازی برنامه
- ۱۷۸ دوری معلم‌راهنما از رفتارهای خلاف روند جمعی
- ۱۷۹ دادن ملاک‌ها به دانش‌آموزان
- ۱۸۰ یادآوری توکل به خداوند
- ۱۸۱



۱۸۷	خودشناسی
۱۸۸	تحول دائمی «خود» دانش‌آموزان
۱۸۹	شناسایی نقاط قوت دانش‌آموزان و بازخورد دادن به آن‌ها
۱۹۰	یادآور شدن نقاط قوت دانش‌آموزان به خانواده‌های‌شان
۱۹۱	رسیدگی فردی به وضعیت دانش‌آموزان
۱۹۲	اهمیت نگاه از بالا و اشراف معلم‌راهنما به موقعیت دانش‌آموز
۱۹۳	تلاش برای شناخت دانش‌آموزان نسبت به هویت دوره
۱۹۳	استفاده از اتفاقات ویژه برای بالا بردن شناخت دانش‌آموز از خودش
۱۹۴	شناخت دادن غیرمستقیم در مسایل تربیتی
۱۹۵	ارائه شناخت‌های عمومی به دانش‌آموزان
۱۹۶	آموزش مشورت گرفتن
	سبک مرحوم علامه کرباسچیان در دادن شناخت به دانش‌آموزان نسبت به خودشان
۲۰۰	
۲۰۵	گاهی شناخت دانش‌آموز از خودش، بهتر از شناخت ما از اوست
۲۰۷	بیان تجربه‌ی «نمایش اینک من»
۲۱۳	هدف‌گذاری
۲۱۳	برقراری ارتباط با دانش‌آموز، مقدم بر راهنمایی او
۲۱۴	ارتباط باید گسترده باشد
۲۱۵	ملاک‌های انتخاب هدف
۲۱۸	استفاده از فرصت‌ها در انتخاب هدف
۲۱۹	نقش خویشان در انتخاب هدف
۲۲۱	تذکر به تلاش و کوشش
۲۲۷	داشتن همراه و انتخاب دوست



۲۲۹	استفاده از تجربه‌های شکست
۲۳۰	نهادینه کردن نظم و داشتن برنامه
۲۳۳	آموزش استدلال
۲۳۴	بیان کردن و نشان دادن اهمیت منطقی بودن
۲۳۵	بازگو کردن ماجراهای پذیرفتن استدلال مخالف
۲۳۵	تربیت استدلالی، مخالف تربیت تبعیدی نیست
۲۳۷	معلم‌راهنما باید محبوب و مورد اعتماد باشد
۲۳۹	نسبت منطقی بودن و سخت‌گیر بودن
۲۴۰	پیااده‌سازی تربیت استدلالی در موقعیت‌های مدرسه‌ای
۲۴۲	معلم‌راهنما باید گفت‌وگو محور و مشارکت‌پذیر باشد
۲۴۴	نسبت رأی‌گیری با تمرین استدلال‌ورزی
۲۴۵	مروری دوباره بر اصول پرورش شناختی دانش‌آموزان
۲۴۵	دادن اطلاعات شناختی به دانش‌آموزان
۲۴۹	الگوی عمل بودن معلم‌راهنما
۲۵۳	به عمل واداشتن دانش‌آموزان

بخش سوم: رشد جسمی

۲۵۷	تغذیه‌ی سالم
۲۵۹	تبلیغات و علم
۲۶۳	قندها
۲۶۶	چاقی
۲۶۸	کاهش تمرکز



۲۷۰	نوسان قند
۲۷۲	چربی‌ها
۲۷۳	پروتئین‌ها و ویتامین‌ها
۲۷۷	رفتارهای تغذیه‌ای
۲۸۱	اصلاح ترکیب غذا
۲۸۲	اصلاح مواد مصرفی همراه غذای اصلی
۲۸۳	اصلاح رفتارهای همراه غذا خوردن
۲۸۴	غذاخوردن؛ رفتاری فعال
۲۸۶	دقت در نظم و تعداد وعده‌های غذایی
۲۸۸	کمک به اجابت مزاج
۲۸۹	نکات کلیدی در روایات
۲۹۳	خواب
۲۹۵	چرخه‌ی خواب
۳۰۰	مقدار نیاز به خواب
۳۰۲	زمان مناسب خواب
۳۰۷	خواب نامناسب
۳۰۸	مراقبت قبل از رفتن به رخت‌خواب
۳۱۱	مراقبت در بستر
۳۱۳	خواب در روایات
۳۱۵	بلوغ نوجوانی
۳۱۸	غده‌ی هیپوفیز



۳۲۱	تغییرات اسکلتی
۳۲۵	تغییرات پوششی
۳۲۹	تغییرات صوتی
۳۳۰	تغییرات تناسلی
۳۳۵	اجرای مسائل سلامت در مدرسه
۳۳۵	تغذیه
۳۴۴	خواب
۳۵۵	بلوغ جسمی و جنسی
۳۶۱	منابع مطالعاتی



سخن متن

«واو» عاطفه در همراه کردن ساختاری و عملکردی دو بخش «آموزش» و «پرورش» عمومی کشور ما، چنان که باید خوب عمل نکرده است. به همین جهت، در مدارس، نوعاً با معلمان مواجه هستیم که خود را صرفاً متعهد به «آموزش» در کلاس درس می‌دانند و در دیگر سو نیز متولیان «پرورش» را می‌بینیم که در این میدان وسیع، خود را تنها و بی‌یاور می‌یابند.

در برخی مدارس، «معلم‌راهنما»، دوگانه‌ی «آموزش» و «پرورش» را در سطح مدرسه، همراه و هم‌داستان کرده‌اند. معلم‌راهنما، بسان مرتبی، با دانش‌آموزان دوره‌ی خود زندگی می‌کنند؛ عضوی از خانواده‌ی آن‌ها می‌شوند و در کنار خانواده، فرصت‌هایی را برای رشد و بالندگی هر دانش‌آموز فراهم می‌کنند که خانواده به تنهایی نمی‌توانست.



دانش تجربی معلمان‌راهنما محصول اقدام، تأمل، بازخوانی و تکرار بهبودیافته‌ی فرایندهایی است که برای شناختن بهتر دانش‌آموزان، مداخلات مبتنی بر جذب و نفوذ و کشف و حل مسائل تربیتی مدرسه به کار گرفته شده است. کتاب حاضر نمونه‌ای از بازخوانی و تأمل در تجربه‌های معلمان‌راهنما از زندگی با دانش‌آموزان است و یافته‌های حاصل از این تأملات دستمایه‌ای برای نظریه‌پردازی‌های بعدی، آزمودن نظریه‌های موجود در تطبیق با موارد ارائه شده و طراحی برنامه‌های اقدام عملی برای مداخلات تربیتی است.

معلمان‌راهنما نسبت به وضعیت تربیتی دانش‌آموزان، احساس مسئولیت می‌کنند و چون پزشکی که مداخلات خود را بر اساس معاینه، گفت‌وگو و شواهد پزشکی تنظیم می‌کند، در مقام طبیب روح، مشاهده‌گرانی دقیق و گفت‌وگوگرانی حقیقت‌یاب هستند که یافته‌های خود را پس از عرضه بر شواهد و پالودن از سوگیری‌ها، قضاوت‌های پیشین و فرضیه‌ها و مدل‌های ذهنی، به کار می‌گیرند. آن‌ها در لحظات حساس و بزنگاه‌های تربیتی، ناچار به تصمیم‌گیری و اقدام‌اند و تأمل و بازاندیشی در باورها و اندیشه‌های تربیتی، مکانیزم‌های تصمیم‌گیری و نحوه‌ی عمل، می‌تواند دستاوردی حاصل از نگاه افق بالاتر به ارمغان آورد.

خوشبختانه این مدارس متقاعد شده‌اند که باید تجربه‌های تربیتی خود را در اختیار محققان و کاربران قرار دهند و مطمئن هستند که نقد و تأمل درباره‌ی این تجربه‌ها، بر ارزش نظری و



کاربردی آن چه سال‌ها در این مدارس بدان عمل شده خواهد افزود. جرئت‌ورزی در انتشار این تجربه‌ها توأم با فروتنی و بی‌ادعایی است؛ زیرا این مطالب، تجربی و اکتشافی هستند، مصونیتی در برابر انتقادات ندارند و هنوز در حصار از چهارچوب‌های نظری جامع قرار نگرفته‌اند؛ اما در عین حال، مواد اولیه لازم برای هرگونه بهبود عملی یا توضیح نظری محسوب می‌شوند.

محتوای کتاب حاضر پیاده و تنظیم شده‌ی جلسات آموزشی است که توسط سه معلم‌راهنمای با سابقه‌ی مدارس اسلامی، جناب آقای محمدعلی ثباتی، جناب آقای محمدرضا کرباسچی و جناب آقای میرحامد مدیرزاده تهرانی، در دوره‌ی آموزش معلم‌راهنمایی مؤسسه‌ی متن^۱، برای جمعی از مربیانی که در آستانه‌ی معلم‌راهنمایی بودند، ارائه شده است. مؤسسه متن از زحمات این اساتید بزرگوار و جمع دیگری از دوستان که به انتشار این کتاب یاری رساندند، به ویژه جناب آقای علیرضا عباسیان و دکتر محمد ضیایی مؤید تشکر می‌نماید.



مقدمه

همانطور که برای استفاده از یک وسیله، جزوه‌ی راهنمای استفاده از آن را مطالعه می‌کنیم، در مقوله‌ی تربیت نیز - که سر و کار مربی در آن، با پیچیده‌ترین موجود خلقت است - وظیفه‌ی عقلانی، وجدانی و حتی شرعی حکم می‌کند که مربی نسبت به ویژگی‌ها و مختصات فرد تربیت شونده آگاهی داشته باشد.

شناخت مخاطب، شرط لازم برای تعامل درست با اوست. وقتی می‌خواهیم با کسی ارتباط درست و اثربخش داشته باشیم، باید نسبت به او شناخت پیدا کنیم. این، یک اصل در تمام تعاملات اجتماعی است؛ مثلاً در تجارت اگر اطلاعات اولیه‌ای از طرف مقابل داشته باشیم، راحت‌تر سر می‌زادیم و آسان‌تر به توافق می‌رسیم. در امر ازدواج نیز عدم شناخت صحیح از اخلاق و روحیات طرف مقابل، ممکن است باعث شود توقعات غیرمنطقی و خارج از



توان، از همسرمان داشته باشیم. افراد باهوش حتی در حین تعامل با مخاطب، برای تنظیم روابط خود، به صورت مستمر به اطلاعاتی که از او کسب می‌کنند، توجه می‌نمایند و به سرعت، روابط بعدی خود با او را بر اساس آن اطلاعات تنظیم و تعدیل می‌کنند.

شناخت مخاطب برای هر آموزگار و مربی، مخصوصاً مربی گروه سنی نوجوانان، یک ضرورت است. هر یک از ما شناخت و تصویری از نوجوانی و ویژگی‌های آن در ذهن داریم؛ ولی به‌طور معمول این تصویر بر اساس خاطرات، احساسات و رویدادهای دوران نوجوانی خود ماست و لزوماً کامل و منطبق با واقعیت نیست. فردی که به عنوان مربی با گروه نوجوان ارتباط دارد، باید از ویژگی‌های این سن شناخت درست و واقعی داشته باشد.

دوران ۱۱ - ۱۲ سالگی تا ۱۷ - ۱۸ سالگی را دوران نوجوانی می‌گویند و از حدود ۱۸ سالگی، دوران جوانی آغاز می‌شود. دوران نوجوانی، دارای ویژگی‌هایی است که آن را از دیگر دوره‌های عمر، متمایز می‌کند. یکی از اختصاصات مهم این دوره‌ی سنی، سرعت تحولات جسمی و روحی در آن است. دوران نوجوانی را همانند چند ماه اول نوزادی می‌دانند که رشد فرد به صورت جهشی و با شتاب زیاد صورت می‌گیرد. مشاوری که با نوجوان سر و کار دارد، به خوبی حس می‌کند که هر دو سه ماه یک بار، باید خصوصیات او را مورد بررسی مجدد قرار دهد؛ در حالی که در سنین بالاتر، به دلیل ثبات ویژگی‌های شخصیت، چنین نیازی وجود ندارد. تحولات دوران نوجوانی صرفاً جسمی نیست و ابعاد روحی، عقیدتی و



اجتماعی نیز دارد.

هدف از قدم گذاشتن در مسیر آموزش و پرورش نوجوانان، «تربیت و تغییر بینش و رفتار» است، نه صرفاً آموزش به معنای انتقال اطلاعات به ذهن مخاطب. کسانی که طی یک دوره‌ی زمانی، تحت تعلیم دست‌اندرکاران مدرسه یا جلسات دینی قرار می‌گیرند، باید هم در زمینه‌های ذهنی و اعتقادی تغییر بپذیرند و هم عملاً اخلاق، رفتار، منش و نوع زندگی آن‌ها دگرگون شود. با این رویکرد و هدف (ایجاد تغییر رفتار)، شناخت مخاطب بسیار ضروری تر خواهد شد؛ چراکه آموزش صرف، چندان پیچیده نیست. ممکن است یک غیرمسلمان هم در کلاس حضور داشته باشد و مسایل دینی را بیاموزد، خوب حفظ کند و در آزمون هم نمره‌ی قبولی بگیرد؛ بی‌آن‌که ذره‌ای در رفتار و نگرش‌های او تغییری ایجاد شود. وقتی مربی می‌خواهد در مرتبه‌ی تغییری را ایجاد کند، باید با او ارتباط مؤثر برقرار سازد و به اصطلاح به درون او نفوذ کند. بنابراین اول باید او را بشناسد تا راه تعامل و اثرگذاری مطلوب را در او بیابد.

همان‌طور که مسایل عصر مدرن و پَسامدرن ما، متعدد و پیچیده شده، تعاملات اجتماعی و به‌ویژه مقوله‌ی تربیت نیز پیچیدگی‌های خاصی پیدا کرده است. نوجوان امروز، با نوجوان نسل گذشته بسیار متفاوت است و تمایلات، توقعات، احساسات و ادبیات نوجوان و جوان نسل جدید فرق کرده است؛ به عنوان مثال، نوجوان امروزی کم‌حوصله‌تر از گذشته است؛ مسؤلیت‌پذیری و نصیحت‌پذیری کمتری دارد؛ میل به مطالعه ندارد و گرایش او به مطالب تصویری،



بیش تر است.

برای ما، خواندن متن رساله‌های عملیه، عادی و قابل فهم است؛ ولی نسل امروزی شاید نتواند با نثر رساله‌ای، ارتباط برقرار کند. برای جوانان امروزی، گاهی جملات نصیحتی که با ادبیات امروزی ارائه می‌شود، راحت تر از سخنان و نصایح منبری و ترجمه‌ی معمولی احادیث، مورد توجه قرار می‌گیرد. همه‌ی این مسایل و نمونه‌ها سبب می‌شود ضرورت رصد و شناخت موقعیت‌ها و مختصات حاکم بر مخاطب را بیش از گذشته حس کنیم.

طول مدت و شدت بروز علایم و ویژگی‌های نوجوانی، در افراد مختلف، متفاوت است. همه‌ی تغییرات و تحولات این دوره‌ی سنی، طبیعی است و ماهیتی عبوری و گذرا دارد؛ یعنی پس از چند سال، نوجوان از نظر شخصیتی، به یک تعادل و ثبات می‌رسد.

نوجوانی، حد فاصل میان کودکی و بزرگسالی است و قرار است فرد از کودکی و وابستگی، به سن خوداتکایی و قبول مسؤولیت و استقلال در زندگی برسد. از این رو، بسیاری از آموخته‌ها و عادات دوران کودکی او - که به صورت تقلیدی ایجاد شده بود - متزلزل می‌شود تا در این دوره، با اراده و آگاهانه از نو ساخته شود؛ به عنوان نمونه، سؤال‌های متعددی در زمینه‌های اعتقادی و حتی وجود خداوند، در ذهن نوجوان شکل می‌گیرد تا باورهای تقلیدی و احساسی او آگاهانه و مستدل شود.

گاهی همین تغییر و تحول و مخصوصاً سرعت آن، باعث ایجاد اضطراب، کلافگی و آشفتگی روحی در نوجوان می‌شود که شدت و

