



بچه‌ها را بفرستید دنبال خودشان

ریحانه ایزدی

غایت اصلی تشکیل هویت در نوجوانی، پرورش داشتن درک یا احساسی روشن از خود است. این کار با «امتحان کردن» نقش‌های متعدد در موقعیت‌های گوناگون مثل خانه، مدرسه و دیگر شرایط اجتماعی انجام می‌شود. در این فرایند، نوجوان ارزش‌ها، اخلاقیات، معنویت و هویت قومی، جنسیت و تمایلات جنسی خود را کشف می‌کند.

هویت به دست آمده در دوران نوجوانی به عنوان پایه‌ای برای اهداف و انتظارات بزرگ‌سالی عمل می‌کند. وقتی افراد به ابتدای بزرگ‌سالی می‌رسند، از فهم دوران نوجوانی‌شان درباره اینکه چه کسی هستند استفاده می‌کنند تا ساختاری برای سرتاسر زندگی‌شان ایجاد کنند که بتواند به عنوان رابطی بین هویت رشد یافته در نوجوانی و خود بزرگ‌سالی آن‌ها عمل کند.

در خلال سال‌های نوجوانی که دانش‌آموزان شروع به فهمیدن و شکل دادن هویت خود می‌کنند، نقش هدایت‌کنندگی والدین و مربیان بسیار

عضوی مسئولیت‌پذیر و قابل اعتماد پذیرفته می‌شوند.

اگرچه رشد هویت در سرتاسر زندگی فرد جاری است، اما نوجوانی اولین زمانی است که فرد شروع به اندیشیدن در این باره می‌کند که هویت او چگونه ممکن است بر زندگی‌اش تأثیر بگذارد. در دوره نوجوانی، فرد درباره هویت‌های در حال تغییر خود بسیار خودآگاه‌تر از هر دوره دیگری از زندگی است. طبق نظر **اریکسون**^۱، نوجوانان تلاش می‌کنند چگونگی ارتباط خود با جهان را بفهمند. وظیفه تحولی خاص نوجوانی، تعیین، ارزیابی و انتخاب ارزش‌ها و نقش‌ها برای زندگی بزرگ‌سالی است.

با توجه به چنین مسئولیت‌پذیری و بالقوه پراشویی، طبیعی است که رفتار نوجوانان در این دوره بی‌قاعده و حتی متمرذانه به نظر برسد، چرا که آن‌ها فعالانه احتمالاتی را برای تعریف خود بررسی می‌کنند. ممکن است این بررسی نیازمند زیر سؤال بردن یا رد کردن باورهایی باشد که آن‌ها قبلاً پذیرفته بودند.

شکل‌گیری هویت، جدی‌ترین ویژگی دوره نوجوانی است. بدون داشتن هویت درست، فرد در بزرگ‌سالی با مشکلات فراوان روبه‌رو خواهد شد. شخصی که هویتش به خوبی شکل گرفته باشد، با خودش در صلح و سفاست و حتی اگر در نقش‌های متنوعی ظاهر شود، باز هم یکپارچگی و انسجام شخصیت را در خود احساس می‌کند. چنین فردی در رابطه با اشخاص، معمولاً واکنش‌های مشابهی دریافت می‌کند. به طور کلی، افرادی که هویتشان به خوبی شکل گرفته است:

- با همین هویت که دارند راحت‌اند و سعی نمی‌کنند با هویت شخص دیگری زندگی کنند.

- نقاط ضعف و قوت، محدودیت‌ها، استعدادها و تمایلاتشان را شناخته‌اند و می‌پذیرند.

- ویژگی‌هایی را از دیگران و نیز از محیط‌هایی که برای رشد شخصی‌شان مفید است، شناسایی می‌کنند و آن‌ها را برمی‌گزینند و در خود می‌پذیرند.

- از سوی یک جمع بزرگ، به عنوان

اهمیت دارد. لازم است آن‌ها راه‌هایی بیابند تا به نوجوانان کمک کنند که این دوره را بدرستی پشت سر بگذارند. والدین، مدارس و جوامعی که اکتشاف را تشویق می‌کنند، دستیابی به «هویت کسب‌شده» را نیز تسهیل می‌کنند. هویت کسب‌شده یعنی هویتی قوی که پس از گذراندن یک دوره جست‌وجوی فعالانه به دست می‌آید، از آن جهت مهم است که باعث عزت‌نفس بالاتر، تفکر انتقادی افزایش یافته و استدلال اخلاقی پیشرفته ارتباط دارد.

اگرچه مراحل ابتدایی‌تر تشکیل هویت شدیداً بر مشارکت والدین تأکید دارند، اما همین‌طور که کودکان به سمت نوجوانی می‌روند، حمایت دوستان و هم‌سالان جایگزین حمایت والدین می‌شود و نوجوانان برای جلب حمایت بیشتر، بر دوستان تکیه می‌کنند تا پدر و مادرشان. شاید دلیل اصلی چنین چرخشی این باشد که روابط والدفرزندی در دوران نوجوانی بیشتر تعارض‌آمیز است تا حمایت‌کننده و این تعارض‌ها هم غالباً حاصل کمبود مهارت‌های مؤثر ارتباطی و فرزندپروری است.

متأسفانه اوضاع در مدرسه نیز خیلی بهتر از خانه نیست. برخی از معلمان دوره متوسطه در مقایسه با معلمان دبستان نقش حمایت‌کنندگی کمتری برای دانش‌آموزان خود ایفا می‌کنند و گاهی اصلاً حمایت‌کننده نیستند. محیط مدرسه نیز دقیقاً در زمانی که نوجوانان به دنبال خودمختاری بیشتری هستند، سخت‌گیرانه‌تر می‌شود. در زمانی که دانش‌آموزان در حال به چالش کشیدن باورها، ارزش‌ها و هویتشان هستند، مهم است در نظر داشته باشیم که مدارس و معلمان چگونه می‌توانند نقش حمایتی داشته باشند.

در ادامه مقاله، با ارائه

پیشنهادهایی به معلمان و مدارس، می‌کوشیم آن‌ها را در اجرای این نقش مهم و حیاتی یاری کنیم. راه‌هایی وجود دارد که معلمان بتوانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا آن‌ها به‌طور مؤثری «احساس خود از خویشتن» را شکل دهند. اما برای این کار، بیش از هر چیز لازم است معلمان با مراحل اولیه شکل‌گیری هویت در کودکی آشنا باشند؛ به عبارت دیگر آن‌ها باید بدانند نوجوانی که با او روبه‌رو هستند، تا امروز چه مسیری را طی کرده است.

چهار مرحله نخستین تشکیل هویت، که کودک تا رسیدن به نوجوانی از آن‌ها عبور می‌کند، عبارت است از:

۱. اعتماد
۲. خودمختاری
۳. ابتکار
۴. سازندگی

اعتماد به این معناست که کودک اطمینان دارد نیازهایش از طرف افراد مهم زندگی‌اش پاسخ‌های پیش‌بینی‌شدنی و ارضانکننده دریافت خواهد کرد.

خودمختاری یعنی اینکه کودک حسی از استقلال، قدرت درونی و توانایی گرفتن تصمیمات مناسب برای خود را نشان می‌دهد. ابتکار شامل حسی از انگیزش درونی و توانایی شروع کردن نقشه‌ها و به انجام رساندن وظایف است.

سازندگی بیانگر این است که کودک پیگیر کارهایش است، برای رسیدن به موفقیت کوشاست و رویکردی نظام‌دار برای انجام وظایف و مسئولیت‌هایش دارد.

حس هویت کودک که او را در زندگی بزرگ‌سالی هدایت خواهد کرد، به شکل‌گیری درست این چهار مرحله بستگی دارد. در زیر شرایطی

که برای رشد هر یک از این مراحل لازم است به‌طور خلاصه شرح داده می‌شود. شرایط لازم برای رشد اعتماد شامل اعمالی است که به‌طور روزانه تکرار می‌شوند و دربرگیرنده احتیاطات ایمنی، ثبات، استمرار، پیش‌بینی‌پذیری و قاعده‌مندی هستند.

رشد خودمختاری وابسته به اعمالی است که با استقلال مسئولانه، خودکنترلی، جرئت‌ورزی محترمانه، مسئولیت‌پذیری و تکیه بر تلاش بیش از نتیجه همراه باشد.

درباره رشد مرحله ابتکار باور بر این است که ابتکار در مواجهه با تجربه‌های متنوع، الگو گرفتن از بزرگ‌سالانی که بعد از شکست خوردن یا اشتباه کردن تسلیم نمی‌شوند و درصدد جبران برمی‌آیند و در دسترس داشتن مواد و وسایل و منابعی که با علاقه‌های گوناگون ارتباط دارند، به رشد مطلوب می‌رسد. البته تشویق فرایند به‌جای فرآورده، خطرپذیری مناسب، آزادی همراه با مسئولیت و پیامدها، و داشتن استانداردهای منطقی نیز در رشد صحیح این مرحله سهم بسزایی دارد.

رشد در سازندگی نیازمند مراقبت پایدار، پیگیری قرارها و ضرب‌العجل‌ها، مدیریت زمان، کار کردن شانه به شانه همراه یک بزرگ‌سال روی پروژه‌های طولانی‌مدت و مرحله به مرحله است.

اگرچه والدین به‌عنوان اولین و مهم‌ترین متولیان تشکیل هویت کودکان وظیفه دارند با تنظیم شیوه‌های فرزندپروری خود از رشد اعتماد، خودمختاری، ابتکار و سازندگی حمایت کنند، اما اگر معلمان شیوه‌های کلاس‌داری، تعاملات فردی، راهکارهای آموزشی و الگوهای تدریسشان را به‌گونه‌ای انتخاب کنند که تمرین‌هایی برای دانش‌آموزان در همان اجزای بنیادی فراهم آورد، در رشد هویت و عزت‌نفس مثبت آن‌ها نقش خواهند داشت.

واکنش به «نمی‌دانم»

گاهی نوجوانان عادت «نمی‌دانم» گفتن را به تمام سؤالات تعمیم می‌دهند. «نمی‌دانم» آن‌ها می‌تواند به این معنا باشد که «من به آسانی نمی‌توانم بفهمم چه فکر می‌کنم یا چه حسی دارم» یا «اگر صادقانه جواب دهم و باب میل شما نباشد، سرزنش می‌شوم، پس نمی‌گویم». اگر محیط امنی فراهم شد و «نمی‌دانم»‌ها باز هم باقی ماند، احتمالاً نوجوان برای کشف خود نیازمند کمک است. «نمی‌دانم» نباید به‌عنوان پاسخی معتبر پذیرفته شود. نوجوانان همیشه درباره آنچه می‌اندیشند یا احساس می‌کنند نظراتی دارند. اگر هم پاسخ کاملاً واضحی نداشته باشند، می‌توانند حدس بزنند. بدیهی است که با «نمی‌دانم» نمی‌توان زندگی آینده را ساخت. باید با پرسیدن سؤال‌های هدایتگرانه، نوجوان را برای شناختن خود یاری کرد.

به‌جای فرمان دادن سؤال کنید

تشکیل هویت فرایندی است که اساس آن بر پرسیدن است نه دستور دادن. پرسیدن فرصت انتخاب می‌دهد. این روشی ماهرانه است تا نوجوان بفهمد خودش مسئول تعیین و انتخاب امور مؤثر در کیفیت زندگی‌اش است.

اکتشاف

معلم‌ان باید تکالیفی به دانش‌آموزان ندهند که نوجوان را به سمت اکتشاف خود سوق دهد. در این دوران بحرانی زندگی، نوجوانان به حمایت معلم‌ان نیاز دارند تا به آن‌ها کمک کنند استرس‌های وارد شدن به بزرگسالی را مدیریت کنند.

ارائه انتخاب‌ها

فرایند تصمیم‌گیری کمک می‌کند تعیین کنیم هر کدام از ما چه کسی می‌شویم. فرصت‌هایی برای تصمیم‌گیری در اختیارشان بگذارید. این کار به آن‌ها این پیام را می‌دهد که افرادی مستقل هستند، نظرشان اهمیت دارد و صدایشان شنیده می‌شود. اگر نوجوانان با این باور بزرگ شوند که می‌توانند تصمیماتی بگیرند تا زندگی مناسب خودشان را ایجاد کنند، فرایند حساس تشکیل هویت در آن‌ها خود به خود آغاز می‌شود.

کمک به کشف علاقه‌مندی

رشد و تحول هویت نیازمند آن است که نوجوان در چیزی سرمایه‌گذاری کند که منجر به تعریف زندگی‌اش شود. آن چیز ممکن است هوش، ورزش یا علاقه دیگری باشد. هر نوجوانی به چیزی نیاز دارد که بگوید «این متعلق به من است و من می‌خواهم روی آن کار کنم». هرچه این سرمایه‌گذاری پیشرفت کند، حس نوجوان از خود و شایستگی‌اش نیز پیشرفت می‌کند. کنار گذاشتن یک علاقه و انتخاب علاقه‌ای دیگر نیز برای نوجوان امری طبیعی است. غیرطبیعی آن است که نوجوان هیچ سرمایه‌گذاری بیرونی نداشته باشد. آن وقت است که باید به او کمک کرد چیزی را که فکر می‌کند با خودش تناسب دارد پیدا کند. فرایند اکتشاف پایان نمی‌یابد تا مورد مناسبی یافت شود. هدایت ملایم بزرگسال به این فرایند کمک می‌کند. این هدایت می‌تواند شامل این پرسش ارزشمند باشد: «چه چیزی در این دنیا باعث می‌شود احساس ارزشمندی کنی؟»

معلم‌ان چگونه به هویت‌یابی کمک کنند

در دوره دبیرستان دانش‌آموزان می‌کوشند بفهمند چه کسی هستند یا چه کسی می‌خواهند باشند. لازم است معلم‌ان هم از اهمیت این دوران آگاه باشند و برای کمک به دانش‌آموزان در پرداختن به این مسائل بکوشند. معلم‌ان می‌توانند هم مشوق تشکیل هویت باشند و هم برطرف‌کننده موانع تشکیل آن. پیشنهادهایی در این خصوص می‌آید:

راهنمایی شغلی

دعوت از صاحبان مشاغل به مدرسه و ایجاد فرصت گفت‌وگو دانش‌آموزان با آن‌ها، به نوجوانان اجازه می‌دهد انتخاب‌های موجود را بررسی کنند. در بسیاری اوقات، دانش‌آموزانی که در خانه تشویق نشده‌اند مشاغل را بررسی کنند، می‌توانند اطلاعات ارزشمندی به‌دست آورند که نظرشان را نسبت به جهان تغییر دهد و آن‌ها را آماده کسب یک هویت شغلی کند.

مباحثه

بستر امنی ایجاد کنید تا نوجوانان باورهای پیش‌فرضشان درباره موضوعات گوناگون را به بحث و چالش بکشند. می‌توان به آن‌ها پیشنهاد کرد مقاله‌ای بنویسند و موضوع مورد بحث را از جنبه‌های متعدد بررسی کنند.

مشاوره تحصیلی

مشاوران باید به دانش‌آموزان کمک کنند تا تصمیم بگیرند بعد از دوره دبیرستان می‌خواهند چه کنند. با اختصاص دادن فرصت بیشتر به هر دانش‌آموز، حمایت بیشتری برای او فراهم می‌شود.

احترام گذاشتن به تصمیم‌های نوجوان

قدرت تصمیم‌گیری به تنهایی و فارغ از نتیجه‌ای که دارد، توانایی مهمی برای نوجوان است. پس آن را قدر بدانید. تصمیم‌های غلط را می‌توان با ایجاد فضای ایمن از سرزنش و قضاوت تحلیل کرد و با پرسیدن سؤال‌های مناسب به نوجوان کمک کرد تصمیمش را بازبینی کند. به او فرصت بدهید افکارش را توضیح دهد، دربارهٔ مسائل بحث کنید و در کلاس حل مسئلهٔ گروهی داشته باشید.

در این فرایند می‌توان از توصیه‌های زیر بهره برد:

- ✓ بر نقاط قوت نوجوان تمرکز و او را در آن زمینه‌ها تشویق کنید؛
- ✓ او را تشویق کنید وقتی با موانع و مشکلات روبه‌رو می‌شود، به دنبال پاسخ‌ها و راه‌حل‌ها باشد؛
- ✓ او را تشویق کنید در زمینه‌های علاقه و توانایی‌اش کشف و تجربه کند؛
- ✓ از مقایسهٔ او با دیگران بپرهیزید؛
- ✓ وقتی با موضوعات و سؤال‌اتی در باب هویت در چالش است، از او حمایت کنید؛
- ✓ احتمالات مثبت در آینده‌اش را به او نشان دهید؛
- ✓ سعی کنید از استعدادها، قابلیت‌ها و اکتشافات نوجوان ذوق‌زده شوید و این شادی را به او نشان دهید.

* پی‌نوشت

۱. نظریهٔ رشد روانی اجتماعی اریکسون یکی از معروف‌ترین نظریه‌های شخصیت در روان‌شناسی است. نظریهٔ اریکسون به تشریح تأثیر تجربهٔ اجتماعی در تمام طول عمر می‌پردازد و بر ابعاد عاطفی اجتماعی رشد تکیه می‌کند.

2. sense of self

۳. برای مطالعه و آشنایی بیشتر با این مراحل می‌توانید به نظریهٔ اریکسون که در کتاب‌های روان‌شناسی رشد آمده است مراجعه کنید.

پیشنهادهایی برای توانمندسازی معلمان

آموزش نوجوانان کار چالش‌برانگیز و سختی است. معلم دورهٔ متوسطه به صلاحیت‌هایی حرفه‌ای نیازمند است تا بتواند در ارتباط برقرار کردن با نوجوانان و آموزش آن‌ها موفق شود. به نظر می‌رسد در بین صلاحیت‌های حرفه‌ای معلمان دورهٔ متوسطه، این دو گروه از صلاحیت‌ها بیشتر به کمک تشکیل هویت نوجوانان می‌آید؛ اول مهارت‌های شخصیتی بزرگ‌سالانی را پرورش دهند که برای نوجوانان جالب است، و دوم بدانند که این دانش‌آموزان به چه چیزهایی نیاز دارند تا به نوجوانانی شایسته تبدیل شوند.

ویژگی‌های

شخصیتی معلمان مؤثر

نوجوانان از معلمانی بیشتر یاد می‌گیرند که صبور، علاقه‌مند به تفریح، خوش‌بین، محترم، روشن‌فکر، بی‌تکلف، مداراکننده، دلسوز، منعطف، مشتاق، همکار، از لحاظ عقلی، جسمی و اجتماعی سرزنده، و دارای مهارت‌ها، توانایی‌ها و استعدادها گوناگون باشند. علاوه بر این ویژگی‌ها، معلمان مؤثر برای نوجوانان، از فرهنگ و علاقه‌های آنان آگاه‌اند و در حد امکان با آنان همراهی می‌کنند. مثلاً شما چقدر خواننده‌ها یا قهرمانان کنونی نوجوانان را می‌شناسید؟ دربارهٔ سلیقه‌ها، فیلم‌ها و بازی‌های دورهٔ سنی آن‌ها چه اطلاعاتی دارید؟

نیازهای اصلی نوجوانان

اگرچه ممکن است نوجوانان خواسته‌های زیادی داشته باشند، اما مهم است بدانیم نیازهای واقعی نوجوانان کدام‌اند تا آن‌ها را از خواسته‌هایشان تفکیک کنیم. خواسته‌ها را می‌توان برآورده نکرد، اما نیازها به هر قیمتی باید برآورده شوند تا فرایند شکل‌گیری هویت در نوجوان دچار اختلال نشود. در مورد حوزهٔ نیازهای واقعی نوجوانان به این هفت مقوله می‌توان اشاره کرد.

۱. شایستگی و موفقیت؛
۲. فرصت‌هایی برای تعریف خود؛
۳. اظهار وجود خلاقانه؛
۴. فعالیت جسمی؛
۵. تعاملات مثبت اجتماعی با بزرگ‌سالان و هم‌سالان؛
۶. محدودیت‌های مشخص و دارای ساختار؛
۷. مشارکت معنادار در امور خانواده، مدرسه و اجتماع.

سخن پایانی

بزرگ‌سالان در رشد هویت نوجوان نقش حیاتی دارند. بنابراین لازم است آنچه را مهم است برای آنان برجسته سازند و کار درست نوجوانان را تشویق کنند. اما یک مشکل معمولاً این است که وقتی بزرگ‌سالان مقاومت یا مخالفت نوجوانان را با ارزش‌ها، قواعد و انتظارات خودشان تجربه می‌کنند، نسبت به آن‌ها واکنش شدید نشان می‌دهند، بر نظر خود بیشتر اصرار می‌کنند و شرایط را به موقعیت برد و باخت تبدیل می‌کنند. اینجا جایی است که رشد هویت می‌تواند صدمه ببیند. نوجوانی را باید زمانی دانست برای امتحان نظرات، سبک‌ها و تصورات مختلف برای پیدا کردن آنی که واقعاً متناسب است.