

تربیت نوجوان خودشکوفای

گردآوری و تدوین:

عبدالرحیم صالحی زاده - سید شمس‌اله جلیلیان

کارشناسان ارشد مشاوره خانواده



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۰

سرشناسه	: صالحی‌زاده، عبدالرحیم، ۱۳۶۷ -، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	: تربیت نوجوان خودشکوف/گردآوری و تدوین عبدالرحیم صالحی‌زاده، سید شمس‌اله جلیلیان.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۸۰۶-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۴۰ - ۱۴۴.
موضوع	: نوجوانان -- روان‌شناسی
موضوع	: Adolescent psychology
موضوع	: نوجوانان -- بهداشت روانی
موضوع	: Teenagers -- Mental health
موضوع	: والدین و نوجوانان
موضوع	: Parent and teenager
شناسه افزوده	: جلیلیان، سید شمس‌اله، ۱۳۶۱-، گردآورنده
رده بندی کنگره	: ۷۳۴BF
رده بندی دیویی	: ۵/۱۵۵
شماره کتابشناسی	: ۸۴۰۸۸۱۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

تربیت نوجوان خودشکופا

گردآوری و تدوین: عبدالرحیم صالحی زاده - سید شمس اله جلیلیان

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۸۰۶-۰

قیمت ۵۰۰۰۰ تومان

همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

اگر این مختصر را ارزشی باشد، آن ارزش
تقدیم به دانشجوی معلم فرهیخته‌ی فقید "رضا بهداروند" که در فردوس برین
مسکن و ماوا دارد.

"دانیال (۱۴ ساله)، در جدالی تلخ با پدرش گیر کرده است. هر گفتگویی به بحث تبدیل می‌شود، در همین حال نمرات دانیال نزول می‌کند و رابطه او با خانواده‌اش وخیم‌تر می‌شود."

مطلب فوق اهمیت تعاملات خانوادگی در رشد صحیح نوجوانان و ضرورت آشنایی والدین با روند تحول طبیعی نوجوانان جهت مقابله موفقیت‌آمیز با چالش‌های دوره نوجوانی را به ما نشان می‌دهد.

خانواده‌ها گاهی به رفتارهای معمولی نوجوانان بیش از حد واکنش نشان می‌دهند و همین اقدام سبب تشدید مشکلاتشان می‌شود. از سوی دیگر، ارائه مطالب گسترده در مورد بحرانی بودن مقطع نوجوانی منجر به کاهش انتظارات و عدم ارائه راهنمایی‌های لازم برای نوجوانان می‌گردد که از مسیر طبیعی خارج شده‌اند. در نتیجه لازم است اعتدال لازم در زمینه چگونگی برخورد با بحران نوجوانی رعایت گردد.

کتاب حاضر تلاش کرده است منبع ارزشمندی برای پیشگیری از مشکلات روان-شناختی نوجوانان و هدایت آنان به سمت یک زندگی بهتر باشد تا با حداکثر قابلیت خود رشد کنند. این کتاب به آموزش‌های ساختارمند برای مراقبان نوجوانان می‌پردازد و برای انواع مسائل‌شان راهبردهایی را ارائه می‌دهد.

همچنین بسیاری از گذرگاه‌ها را برای بزرگسالان به‌دقت به تصویر می‌کشد تا روابطی سازنده و یاری‌بخش با نوجوانان بسازند که آن روابط می‌تواند به شکوفایی هر دو طرف کمک کند.

این کتاب دارای سه ویژگی منحصربه‌فرد است. مطالب ارائه شده با استفاده از رویکردهای روان‌شناسی تدوین گردیده است و کاملاً علمی می‌باشد. با این حال زبانی روان و ساده دارد، به شکلی که می‌توان با همین کلام و لحن با نوجوان ارتباط برقرار کرد و در آخر فنون عملیاتی ارائه می‌دهد که بدون حضور متخصصان نقشی کاربردی دارد و مخاطب را در مسیر شکوفایی قرار می‌دهد.

بنابراین مطالعه این کتاب برای مدیران، مشاوران، معلمان، والدین و متخصصانی که با نوجوانان و مراقبان اصلی آن‌ها کار می‌کنند امری ضروری است. در پایان از روانشناسان،

دکتر زینب عظیمی و سید علی اکبر میرابراهیمی و همکار گرانقدر جناب آقای جهانشاه
بهداروند که در تالیف این کتاب یاری گر ما بودند، تشکر می کنیم.

عبدالرحیم صالحی زاده

تابستان ۱۴۰۰

فهرست مطالب

فصل اول: نوجوانی و ویژگی‌های آن	۹
ویژگی‌های دوران نوجوانی	۱۱
نوجوانان چگونه به مسائل می‌نگرند؟	۱۷
قوانین گفتگو با نوجوان	۱۹
گروه‌های نوجوانان	۲۲
نیاز به دیده شدن	۲۸
فصل دوم: تعارضات با نوجوان و روش مواجهه با آن	۳۱
علل بی رغبتی نوجوانان به پیروی از دستورات والدین	۳۳
تضاد نوجوان با اصول اخلاقی و اعتقادی والدین	۳۵
چگونه فرزندم را نقد کنم که موجب آزارش نشود؟	۳۷
مدیریت بد رفتاری نوجوانان	۳۸
جنگ قدرت نوجوانی	۴۱
فصل سوم: خانواده و نوجوان	۴۵
اصول ارتباطی والدین با نوجوانان	۴۷
تاثیر ابعاد خانواده بر تحولات دوران نوجوانی	۵۷
نقش والدین در ورود موفق و ناموفق به مرحله نوجوانی	۵۹
دانش جنسی والدین	۶۳
نقش والدین در دوران بلوغ نوجوان	۶۸
مقاومت در مقابل وسوسه کنترل نوجوان	۷۲
انتخاب رشته؛ واقع بینانه یا برآوردن آرزوهای والدین؟	۷۵
فصل چهارم: آسیب‌های احتمالی (مخاطرات نوجوانی)	۷۹
بلوغ زودرس	۸۱
روابط بین دختران و پسران	۸۴
وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای	۹۱
نوجوانان و آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی مجازی	۹۷

۱۰۲.....	موسیقی
۱۰۴.....	تصویر بدنی در نوجوان
۱۰۷.....	پیشبینی مصرف مواد در نوجوانان
۱۱۲.....	مقابله با پرخاشگری نوجوانان
۱۱۶.....	وسواس در نوجوانان
۱۱۸.....	سوغ در نوجوانان
۱۱۹.....	خودکشی در نوجوانان
۱۲۳.....	رفتارهای خودآسیب‌رسان
۱۲۷	فصل پنجم: مهارت‌های مورد نیاز نوجوانان
۱۲۹.....	تنظیم هیجانات در نوجوانان
۱۳۲.....	مدیریت شرم در نوجوان
۱۳۶.....	تاب‌آوری نوجوان
۱۴۱.....	منابع