

کلیدهای تربیت نوجوانان

کلیدهای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در نوجوانان

مؤلفان:

لیلا امیریان زاده | کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی |

منصوره امیریان زاده | مدرس دانشگاه |

سرشناسه	امیریان زاده، لایلا، ۱۳۴۹
عنوان و نام پدیدآور	کلیدهای تربیت نوجوانان: کلیدهای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در نوجوانان/ مولفان: لایلا امیریان زاده، منصوره امیریان زاده.
مشخصات نشر	شیراز: قشقای: نعت جمشید، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۱۲ ص.
فروست	کلیدهای آموزش ویژه والدین و جوانان.
شابک	978-964-2976-83-6
وضعیت فهرست نویسی	فیا
عنوان دیگر	کلیدهای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در نوجوانان.
موضوع	نوجوانان -- اوضاع اجتماعی
موضوع	والدین و نوجوانان
موضوع	بلوغ (روانشناسی)
شناسه افزوده	امیریان زاده، منصوره، ۱۳۴۵ -
رده‌بندی کنگره	۷۹۶۴۱-۷۸ ی ۷۸ ۱۳۹۲
رده‌بندی دیوینی	۲۳۰۳۰۵
شماره کتابشناسی ملی	۳۱۰۲۵۱۹



کلیدهای تربیت نوجوانان



مؤلفان: لایلا امیریان زاده، منصوره امیریان زاده

ناشر: قشقای □ ناشر همکار: نعت جمشید

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۲ □ شابک: ۶-۸۳-۷۶-۲۰۷۶-۹۶۴-۹۷۸

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد □ صفحه‌آرا: مریم رعیتی □ طراح جلد: صغری عمادی

لیتوگرافی: پردیس شیراز □ چاپ و صحافی: دنیا

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

کلیدی حقوق محفوظ است.

مرکز نشر: شیراز، خیابان پیروزی، انتشارات قشقای و نعت جمشید، تلفن: ۰۷۱۱-۲۲۴۵۴۰۱

Web Site: www.shiraznasher.com

E-mail: nashershiraz@yahoo.com

فهرست مطالب

فصل اول: فرایند بلوغ	۷
تعریف نوجوانی	۷
فرایند بلوغ	۹
ویژگی‌های بلوغ از دید پزشکی	۱۵
علامت‌های جسمی پیش از بلوغ	۱۵
علامت‌های روان‌شناختی بلوغ	۱۶
حوادث فیزیولوژیکی پس از بلوغ	۱۹
سندرم قبل از قاعدگی P. M. S.	۲۳
دوستی	۳۳
فشار بچه‌های هم‌سن و سال	۳۴
گروه‌های همسالان (سازگاری با جمع یعنی پیروی از دیگران)	۳۶
فصل دوم: تندرستی و پیشگیری از بیماری‌ها در دوران بلوغ	۴۱
تندرستی و پیشگیری از بیماری‌ها	۴۱
تغذیه در دوران بلوغ و نوجوانی	۴۳
فصل سوم: بهترین راهکارها برای جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی در نوجوانان	۴۷
خشونت و چگونگی برخورد با پدیده خشونت در نوجوانان	۴۷
چه نوجوانانی خشونت‌گرا هستند؟	۴۸
خشونت اکتسابی است نه مادرزادی	۴۸
خانواده‌های نوجوانان خشونت‌گرا	۴۹



۵۱	چگونگی برخورد والدین با نوجوان ناسازگار و خشونت‌گرا.....
۵۳	تشویق نوجوانان.....
۵۴	تنبيه.....
۵۴	چه زمانی نیاز به مشاوره دارید؟.....
۵۹	راهکارهای مهم در تغییر رفتار خشونت‌آمیز.....
۵۹	نقش جنسی.....
۶۲	تربیت غریزه جنسی در نوجوانی.....
۶۶	خودارضایی.....
۶۹	اعتیاد در نوجوانان.....
۷۷	ایدز و بیماری‌هایی که از طریق جنسی منتقل می‌شوند.....
۸۱	فصل چهارم: مهارت‌های ارتباط با نوجوانان.....
۸۱	مهارت‌های جدید برای تربیت و بهبود ارتباط با نوجوانان.....
۸۹	بهترین روش حل اختلافات با نوجوان.....
۹۱	فصل پنجم: تربیت دینی نوجوانان.....
۹۱	نقش ارزش‌ها و مذهب در تربیت نوجوانان.....
۱۰۳	فصل ششم: نتیجه‌گیری و پرسش و پاسخ.....

سخن مؤلفان

نوجوانی یکی از مهم‌ترین دوران زندگی هر انسانی محسوب می‌شود. در این دوره فرد به خاطر بلوغ با تغییرات فیزیولوژیکی، روحی، روانی سریع مواجه می‌گردد و با مسائلی مثل تعارضات جنسی، تلاش برای رهایی از وابستگی و کسب استقلال، احساس قدرت، اعتیاد، خودکشی، حوادث رانندگی، آسیب‌دیدگی، فرار و روابط پرخطر با جنس مخالف و همچنین دگرگونی ارتباط با والدین روبرو می‌شود.

آگاه شدن نوجوانان و والدین از تعارضات این دوران در کاهش رفتارهای پرخطر و مشکلات اخلاقی و پیشگیری از مشکلات در آینده بسیار موثر است.

این کتاب علی‌رغم ارتباط موضوعی از فصل‌های متعددی تشکیل شده که هر فصل از نظر مطلب مستقل و علاوه بر پشتوانه علمی و معیاری خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم نوجوانان و والدین قابل استفاده می‌باشد. همچنین سعی شده که مطالب با شرایط و فرهنگ جامعه تناسب داشته باشد.

به نام خدا

مقدمه

نوجوانی یکی از حساس‌ترین و سرنوشت‌سازترین دوران زندگی هر انسانی محسوب می‌شود. در این دوره در بدن فرد به خاطر بلوغ تغییرات فیزیولوژیکی سریع و تغییر در احساسات و عواطف ایجاد می‌شود و با مسایلی نظیر بحران هویت، تعارضات جنسی، تلاش برای رهایی از وابستگی و کسب استقلال، نگرانی از انتقال مرحله کودکی به بزرگسالی، احساس تنهایی و اشتغال ذهنی مواجه می‌شود (کوری، ۲۰۰۵). ترجمه عسکری و همکاران (۱۳۸۷).

خصوصیات رفتاری نوجوانان که ناشی از عوامل اجتماعی - روانی و بیولوژیکی است به شرح زیر می‌باشند:

- * استقلال‌طلبی و تلاش برای رهایی از سلطه بزرگتران
- * کوشش در جهت قبولاندن خود به عنوان فردی ارزشمند و دوست داشتنی
- * سعی در همانند سازی با همسالان
- * تقویت گویایی به منظور تعبیر و تغییر مفاهیم مشکل و پیچیده (شفیع آبادی، ۱۳۸۶).

به دلیل اینکه نیرو و توانمندی این دوران بیش از هر دوران دیگر است هم می‌تواند شخص و جامعه را به اوج ترقی و کمال برساند و هم آن‌ها را به قعر ذلت بیافکند. شناخت صحیح و کامل این مجموعه تغییرات توسط نوجوان و والدین برای برنامه‌ریزی و هدایت این توانمندی‌ها و نیروها در جهت مثبت و کمال یک شرط لازم و ضروری است. (ساداتیان و همکاران ۱۳۸۸).