

سرشناسه	:	خدادادی، مصطفی، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	نوجوان خود را بشناسیم / مصطفی خدادادی.
مشخصات نشر	:	ساری: پارسی سرا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۸۰ ص:، مصور (رنگی)، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۵۵۹-۷-۷
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	نوجوانان - روان شناسی
موضوع	:	Adolescent psychology
رده بندی کنگ	:	BF ۷۲۴/ن ۹۱۳۹۵
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۳۰۲۱۱



عنوان کتاب: نوجوان خود را بشناسیم
عنوان پدیدآور: مصطفی خدادادی
ناشر: انتشارات پارسی سرا
چاپ: اول/ ۱۳۹۵
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
چاپ و صحافی: علوی قم
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۵۵۹-۷-۷
صفحه آرای و طراحی جلد: واحد گرافیک نشر پارسی سرا
قیمت (دو کتاب در یک مجلد): ۱۰۰۰۰ تومان

بخشی کتاب فانوسی:

۰۹۱۲۸۵۷۳۳۷۱

/

۰۹۱۱۷۱۱۲۱۰

فهرست

فصل اول (کلیات)..... ۹

۱- مقدمه / ۹

۲- نوجوان کیست؟ / ۹

۳- ویژگی های دوره نوجوانی / ۱۰

۴- بازهای دوره نوجوانی / ۱۱

فصل دوم (توانده و نوجوان)..... ۱۳

۱- مقدمه / ۱۳

۲- راهبردهای تربیتی برای نیاط والدین با نوجوان / ۱۴

۳- ایجاد ارتباط مناسب / ۱۴

۴- رابطه افقی والدین با نوجوان / ۱۴

۵- عدم سختگیری شدید و آزاد گذاری افراطی / ۱۵

۶- عدم اعمال اجبار در پذیرش تفکرات والدین / ۱۵

۷- ناتوانی والدین در کنترل هیجانات خود / ۱۶

۸- توجه به ارزش ها، استعدادها و توانایی های نوجوانان / ۱۶

۹- خودداری از نظارت های بازپرس گونه / ۱۶

فصل سوم (آموزش و نوجوان)..... ۱۷

۱- چگونگی آموزش به نوجوانان و برخورد با آن ها در دوران بلوغ / ۱۷

۲- راهکارهای مقابله با مشکلات نوجوانان / ۲۰

۳- شناخت شخصیت نوجوان / ۲۰

۴- استفاده از روش تعاقب (نادیده گرفتن) / ۲۰

۵- ایفای نقش راهنمایی بجای دستوری / ۲۰

آموزش / ۲۱

برقراری رابطه دوستانه و عاقلانه / ۲۱

اعتماد سازی / ۲۱

ارتباط کلامی مقدمه ارتباط عاطفی / ۲۱

تأکید بر محبت و پرهیز از خشونت / ۲۱

الگوهای رفتاری والدین / ۲۲

پرهیز از مناقشات خانوادگی / ۲۲

گوش دادن / ۲۲

تکیه بر نقاط مثبت / ۲۲

انتظار به انداز / ۲۲

اجازه خطا کردن به نوجوان مهم / ۲۳

مشورت با نوجوان / ۲۳

فعال بودن نقش پدر در تربیت نوجوان / ۲۴

پذیرش بدون قید و شرط نوجوان / ۲۴

فصل چهارم (رفتار با نوجوان پسر) ۲۵

چگونه با پسر نوجوانمان برخورد کنیم؟ / ۲۵

۲۱ راهکار / ۲۵

فصل پنجم (رفتار با نوجوان دختر) ۳۱

چگونه با دختر نوجوانمان رفتار کنیم؟ / ۳۱

۳۱ راهکار / ۳۱

فصل ششم (نوجوان و پر خاشگری) ۳۳

نحوه برخورد با نوجوان پر خاشگر / ۳۳

فصل دهم (نوجوان و مسایل جنسی)..... ۵۳

- ۱- راهکارهای پیشگیری از صدمات انحرافات جنسی / ۵۳
- ۲- روشهای صحیح برخورد والدین با رفتار جنسی نوجوان / ۵۴
- ۳- محدوده رفتار جنسی نوجوانان / ۵۴

چراغ زرد / ۵۵

چراغ قرمز / ۵۶

رفتارهای غیرقانونی / ۵۶

۴- هشدار بر سر راه بچی در مورد تربیت جنسی نوجوانان / ۵۶

فصل یازدهم (نوجوان و دوست یابی)..... ۵۹

۱- مقدمه / ۹

۲- چگونگی راهنمایی نوجوان در انتخاب دوست / ۶۳

آشنایی با همکارانی که فرزند نوجوان / ۶۳

شناخت نیازهای روان نوجوان / ۶۴

زیاد سؤال نکردن / ۶۵

مشخص کردن قوانین برای فرزند نوجوان / ۶۶

۳- چرا بعضی از نوجوانها در دوست یابی مشکل دارند / ۶۷

۴- گروه ها و دسته های افراد هم سن و سال / ۶۸

۵- ظرافت های دوست یابی در روزهای بلوغ / ۷۰

توجه به باورهای مشترک / ۷۲

گروه، عاملی برای پیشرفت / ۷۳

الگوهای شخصیتی / ۷۳

۶- ملاک های تعیین دوست خوب / ۷۳

۷- اثر پذیری از دوستان و علل / ۷۵

۸- توصیه هایی به والدین در دوست یابی دوره ی نوجوانی / ۷۶

۹- روشهای جلوگیری از منازعه با نوجوان در مسأله دوست یابی / ۷۸