

راهنمای والدین در نوجوانی

مدیریت رفتاری در سنین ۱۰ تا ۱۴ سال

ترجمه و تالیف: دکتر آسیه اناری

رضوان اناری



سرشناسه	: اناری، آسیه، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای والدین در نوجوانی:
مدیریت رفتاری در سنین ۱۰ تا ۱۴ سال/ترجمه و تالیف: آسیه اناری، رضوان اناری.	
مشخصات نشر	: تهران: رضوان اناری، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۹۳ ص.: مصور؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۵ - ۹۴۶۰ - ۰۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا:
عنوان بگ	: مدیریت رفتاری در سنین ۱۰ تا ۱۴ سال.
موضوع	: والدین و نوجوانان -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Parent and teenager - - Psychological aspects :
موضوع	: رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Parenting- -Psychological aspects :
موضوع	: رفتارسنجی نوجوانان
موضوع	: Behavioral assessment of teenagers :
موضوع	: نوجوانان - روان‌شناسی
موضوع	: Adolescent psychology :
شناسه افزوده	: اناری، رضوان، ۱۳۶۶ -
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ۸۲ الف/۱۵/۷۹۹/۴۵
رده‌بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۷۴ :
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۴۷۲۱۰ :
چاپ و صحافی و لیتوگرافی	: چاپ نورحکمت
تلفن تماس	: ۶۶۹۶۶۶۵۴ :

با نام خالق یکتا

راهنمای والدین در نوجوانی مدیریت رفتاری در سنین ۱۰ تا ۱۴ سالگی

ترجمه و تالیف: دکتر آسیه اناری، رضوان اناری

ناشر: مولف

طرح جلد: ریحانه اناری

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

قیمت: ۱۵ هزار تومان

نشانی: تهران، سعادت آباد، بعد از میدان شهرداری، خیابان صدف، برج هرمزان،
واحد ۱۶ طبقه ۲

تلفن: ۲۲۰۷۲۹۰۸ - ۲۲۰۹۶۳۵

وبسایت: www.yasandclinic.ir

پست الکترونیک: yasand@yasandclinic.ir

اینستاگرام و تلگرام: @yasandclinic

*** کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه روانشناختی یاسان می باشد و هرگونه
کپی از کتاب به عنوان مقاله، کارگاه، جزوه و سمینار پیگرد قانونی دارد. ***



موسسه روانشناختی

یاسان

فهرست مطالب

۱	پیشگفتار.....
۳	مقدمه.....
۵	در جاده بله، در چاله نه!.....
۸	تجربیات.....
۱۶	چگونه پدر و مادر تاثیرگذاری باشیم؟.....
۲۱	چطور می توانیم ارتباط بهتری با فرزندم برقرار کنم؟.....
۲۹	استقلال.....
۳۵	اعتماد به نفس.....
۴۱	روابط دوستانه.....
۴۷	رسانه (تلویزیون، موبایل، فیلم، اینترنت).....
۵۳	پایه های میانی.....
۵۵	مشارکت والدین.....
۶۱	مطالعه.....
۶۴	انگیزه.....
۷۰	ارزش ها.....
۷۵	مشکلات و اختلالات.....
۸۴	نتیجه گیری.....
۸۵	منابع.....

پیشگفتار

به نام هستی بخش توانا

نوجوانی دوره‌ای پر فراز و نشیب است که دگی و بزرگسالی است که زیربنای شخصیت و موفقیت در دوره بزرگسالی محسوب می‌شود؛ دوره‌ای که با تغییرات جسمانی، هیجانی و روانشناختی قابل توجهی همراه است و نوجوان با محیط اطراف خود تعارض و درگیری و خشم شدیدی را تجربه می‌کند.

تحقیقات روانشناختی نشان داده‌اند اکثر خانواده‌ها در دوران نوجوانی فرزندان به شدت دچار مشکلات درونی و بیرونی می‌شوند؛ نظام و نظم پیشین خانواده به هم می‌ریزد، روابط بین نوجوان و والدین، و والدین با یکدیگر پرتنش می‌شود. هم ریختگی می‌شود، پدر و مادر دچار استیصال و ناامیدی می‌شوند و در نهایت روابط خانواده با بستگان و آشنایان تحت شعاع قرار می‌گیرد.



راهنمای والدین بر نوجوانی، دکتر آسیه اناری، و مرز و بوم
در این میان با دادن آموزش‌های صحیح و متناسب با فرهنگ به والدین نوجوانان،
می‌توان از بسیاری از این آسیب‌ها پیشگیری نموده و کمک شایان توجهی در گذار
موفقیت‌آمیز از این دوره سرنوشت‌ساز به نوجوان کرد.

بدون آموزش صحیح والدین، نوجوان در معرض رفتارهای پرخطری چون افت
تحصیلی و ترک تحصیل، مصرف مواد و سیگار و روابط زودهنگام عاطفی و جنسی
قرار دارد.

کتاب حاضر از مجموعه آموزشی راهنمای والدین در سنین مختلف به همت
"موسسه روانشناختی یاسان" گام کوچکی است در آغاز آموزش‌های علمی- فرهنگی
صحیح به والدین فارسی‌زبان.

به امید شکوفایی فرزندان این مرز و بوم

دکتر آسیه اناری

زمستان ۹۶

مقدمه

آغاز نوجوانی می‌تواند دوره چالش‌برانگیزی برای بچه‌ها و والدین آنها باشد. معمولاً والدین احساس می‌کنند آمادگی خود را با این بحران نیستند؛ بنابراین به جای مدیریت آن به فکر گذار از این دوره هستند. در آغاز دوره نوجوانی، والدین و خانواده می‌توانند تاثیر زیادی روی رشد فرزندان داشته باشند. اگر از فرزندانمان انتظار کمی داشته باشیم، آنها را دست‌کم بگیریم و احساس داشته باشیم تاثیر بر رفتار و هیجان آنها نداریم، توانایی‌های خود به عنوان والد را نادیده گرفته‌ایم.

تربیت یک نوجوان کار آسانی نیست. محیط خارج تاثیر بسیاری بر فرزندان ما داشته و کار ما را دشوارتر می‌کند. خستگی، اضطراب، ناامیدی و منابع حمایتی محدود باعث می‌شوند نتوانیم همه آنچه را که می‌خواهیم برای فرزندانمان انجام دهیم. اما چالش‌های موجود هرچه که می‌خواهند باشند، ما در یک هدف با یکدیگر همسو

هستیم: این که وظیفه خود را به عنوان والدین به نحو احسن انجام دهیم. امیدواریم این کتاب در رسیدن به این هدف به شما کمک کند.

www.ketab.ir