

بسم الله الرحمن الرحيم

آرزش مهارت های دوران بلوغ در قالب داستان

دیر میزایی یزدی

میرجل خانلری

نگار بیست گرد

انتشارات سیمرغ خراسان

سرشناسه : میرزایی یزدی، منیر
عنوان و نام پدیدآور : آموزش مهارت‌های دوران بلوغ در قالب داستان / منیر میرزایی یزدی
مشخصات نشر : مشهد: سیمرغ خراسان.
مشخصات ظاهری : ۶۹ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۴-۶۵-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

موضوع : بلوغ

Puberty

موضوع : بلوغ - داستان

Puberty -- Fiction

موضوع : بلوغ (روان‌شناسی)

Maturation (Psychology)

رده بندی کنگره : QP۸۴/۴/م۹۴۱۸ ۱۳۹۶

رده بندی دیویی : ۶۱۲/۶۶۱

شماره کتابشناسی ملی : ۴۹۰۸۳۹۸

انتشارات سیمرغ خراسان

WWW.SIMORGHEKHORASAN.IR

۰ ۹ ۱ ۵ ۷ ۰ ۰ ۱ ۰ ۳ ۰

۰ ۹ ۱ ۵ ۴ ۷ ۶ ۱ ۰ ۱ ۰

نام کتاب: آموزش مهارت های دوران بلوغ در قالب داستان
مولفان: منیر میرزایی یزدی، مرجان خانلری، نگار بهشتی فر

ناشر: انتشارات سیمرغ خراسان

طراح جلد: فهمه حقیقی

صفحه آرا: جواد حقیقت خواه

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قطع: رقعی (خشتی)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۴-۶۵-۲

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار.....
۹	فقط می خواهم تنها باشم.....
۱۲	به من بگوئید باهوش هستم.....
۱۶	بگذارید روی پای خودم بایستم.....
۱۹	یک روز هم که شده دوستم باشید نه والدینم.....
۲۳	بگذارید من هم برای اوقات فراغتم نظر بدهم.....
۲۷	لطفا به شخصیتم احترام بگذارید.....
۳۱	من هم می توانم کار کنم.....
۳۵	اگر زور بگوئید تسلیم نمی شوم.....
۳۹	لطفا کمی به من توجه کنید.....
۴۲	عشق کافی نیست.....

- ۴۵ کمکم کن خجالتی نباشم
- ۴۹ به من فرصت تجربه بدهید
- ۵۳ «نه گفتن» را به من با لوزیا
- ۵۶ من هم داور می شوم
- ۶۰ به من فرصت بدهید
- ۶۴ بیست نمره دارد
- ۶۹ منابع

پیشگفتار

بلوغ

دوره ی بحرانی انتقال از مرحله ی کودکی و رسیدن به بزرگسالی است. فردی که این دوران را پشت سر گذاشته باشد، بالغ نامیده می شود و از نظر جنسی توانایی تولید مثل دارد.

در این دوره، تغییرات تکاملی در مغز و غدد موجب دگرگونی های جسمانی، روانی و رفتاری می شود.

این دور منشاء تغییرات بسیار در شخصی است و موجب می شود که رفتارها و احساسات نوجوان تغییر کند؛ همچنین نگرش او به جهان دگرگون می شود. گاه تشویش و نگرانی او روی می آورد و گاهی نسبت به موضوعات یکسان دیدگاه های متفاوت و متضاد نشان می دهد.

زمانی بسیار پر شروشور و برون گرا، و گاه آرام و درون گرا شده و معرکه در تصمیم گیری دچار مشکل می گردد.

مجموعه ی عوامل یاد شده سبب می شود ارتباط نوجوان با خانواده و جامعه با روحی دشواری ها همراه شود.

بلوغ، دوره ی بیداری ها

دوران بلوغ، دوران بیداری ماست. این بیداری در کل وجود فرد، به چشم می خورد و ذهن او را به خود متوجه می سازد. برخی از این بیداری ها عبارتند از:

بیداری فیزیکی و جسمانی به در آن استخوان ها دراز و ماهیچه ها دوکی شکل می شوند و تغییراتی در بدن و اندام ها پدید می آید. از آن جمله است:

- بیداری غدد جنسی، که در آن رشد جنسی شروع به رشد و هورمون سازی می کنند.
- بیداری ذهن، هوش، استعداد، برهان آوی و تفریحی که نوجوان را در برابر جریان های محیط پیرامون هشیار می سازد و در او نوعی انگیزه برای رویارویی با رخداد های جدید می کند.
- بیداری عواطف، که در آن محبت از خود و اندام بیرون کشانده می شود و این عواطف بعدها به عشق، شگفتی و خشم تبدیل می گردد.
- بیداری روان، به ویژه در عرصه ی حقیقت دوستی، زیبایی، تنی، جمال جویی، آزادی خواهی و استقلال طلبی، ستایش و نیایش، ادراک و بصیرت و ...
- بیداری مذهبی، که هم عامل کنترل است و هم مایه ی سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و ... که هر یک علاوه بر جهت دهی نوجوان به سوی کمال، ممکن است در مواردی دردسر آفرین نیز بشود.

بهداشت روانی دوران بلوغ

از آنجا که سلامت روانی نوجوانان در این دوره، تأثیر بسیار زیادی بر الگوهای سازگاری رفتاری در بزرگسالی خواهد داشت. برای ورود به دنیای پرتلاطم نوجوانی، لازم است والدین و مربیان برای ایجاد تفاهم و درک شرایط و وضعیت رشد جسمی، جنسی، روانی و اجتماعی نوجوانان و ایجاد یک رابطه صمیمانه و احترام آمیز با او تلاش کنند. در این دوره باید با نوجوان درباره ی تغییرات جسمی، جنسی، روانی و اجتماعی بلوغ به گفتگوهای صادقانه و صمیمانه پرداخت. همچنین گفتگوی والدین با نوجوان باید صمیمی و در عین حال همدلانه و محبت آمیز باشد. نوجوان چه می خواهد؟

-دستیابی به آزادی از سلطه ی پدر و مادر: اثبات هویت و شخصیت خود
-گرایش به ارتباط با نوجوانان دیگر: یادگیری اجتماعی
-علاقه به انتخاب شغلی و آمادگی برای قبول مسئولیت: آزمون و خطا و استعداد
-کوشش در راه تأمین نیازهای مالی و استقلال اقتصادی: عدم وابستگی به والدین
-گرایش به انتخاب همسر و تشکیل خانواده: خیال پردازی و آزمون و خطا
-آمادگی برای پی بردن به ارزش های اخلاقی و معنوی: روش حل مشکل
-آگاهی از محدودیت ها و توانایی های خود و نوجوانان دیگر: برخورد منطقی با رقابت ها و واقع بینی
-نیاز به راهنمایی و پیشرفت به سوی کمالی: الگوها و تجربه های مناسب