

آموزش آسان بلوغ

مؤلف: زهرا حسن زاده

آوای ویانا

پاییز ۱۳۹۴

سرشناسه	: حسن‌زاده، زهرا، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش آسان بلوغ / مولف زهرا حسن‌زاده.
مشخصات نشر	: کرج: آوای ویانا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۵۰ ص
شابک	: 978-600-7863-19-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: دختران
موضوع	: بلوغ (روان‌شناسی)
موضوع	: دختران نوجوان - سلامتی و بهداشت
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ آ ۵ ح ۴ / QP۸۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۲/۶۶۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۹۰۰۳۶



نام کتاب	: آموزش آسان بلوغ
نویسنده	: زهرا حسن‌زاده
ناشر	: انتشارات آوای ویانا
توبت چاپ	: اول - ۱۳۹۴
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
صفحه‌آرا	: معمری - قلم‌نگار
طراح جلد	: زینب کلیچ
قیمت	: ۴۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۶۳-۱۹-۰

دفتر انتشارات: کرج - جهانشهر - خیابان استانداری البرز - تلفن تماس ۰۲۶-۳۴۴۲۱۵۸۹

تلفن همراه: ۰۹۱۲۲۶۰۷۶۷۱ ۰۹۳۳۷۶۹۷۹۶۴ ۰۹۲۱۳۱۳۵۲۸۶

وب سایت: www.avaiveyana.com پست الکترونیک: avaiveyana@gmail.com
 خرید اینترنتی کتاب: info@avaiveyana.com ketab.ir

صفحه‌آرایی از مؤسسه قلم‌نگار: ۰۲۱-۶۶۴۹۶۰۳۵

هرگونه نسخه‌برداری و تکثیر از کل کتاب یا بخشی از آن ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۸.....	مقدمه:
۱۰.....	فصل اول / آموزش‌های قبل از بلوغ
۱۱.....	آموزش‌های قبل از بلوغ
۱۲.....	از کجا بحث را شروع کنیم؟
۱۴.....	چگونه میتوان تغییرات بدنی را به دختران توضیح داد؟
۱۵.....	داستان بزرگ شدن مامان
۱۶.....	اندام‌های خصوصی زنان
۱۸.....	قاعدگی چیست؟
۲۱.....	هشدار! فقر آهن را جدی بگیریم.
۲۳.....	فصل دوم / تحولات عاطفی و روانی دوره بلوغ
۲۴.....	تحولات عاطفی و روانی دوره بلوغ
۲۵.....	طغیان علیه مراجع قدرت (دوران سرکشی)
۲۶.....	بیقراری و ناسازگاری
۲۸.....	کشمکش بین استقلال و وابستگی
۲۹.....	ارزشها و نیازهای جنسی
۳۲.....	رفتارهای هیجانی و ناآرامی ذهنی
۳۳.....	سرزنش و عیب جویی

۳۵.....	معاشرت اجتماعی و گوشه گیری
۳۷.....	فصل سوم / توصیه‌های بهداشتی به دختران تازه بالغ
۳۸.....	توصیه‌های بهداشتی به دختران تازه بالغ
۴۳.....	فصل چهارم / مهارتهایی برای شاد زیستن، ویژه دختران تازه بالغ
۴۴.....	مهارتهایی برای شاد زیستن، ویژه دختران تازه بالغ
۴۴.....	زندگی تغییرپذیر است، اگر خودمان را تغییر دهیم؟
۴۸.....	منابع
۴۹.....	پیشنهادهای
۴۹.....	ارتباط با مؤلف:

مقدمه:

همه دختران قبل از قاعده شدن در مورد بلوغ و قاعدگی از دوستانشان یا از طریق تلویزیون چیزهایی می‌شنوند. اما این اطلاعات اغلب نادرست و یا ناقص است. اگر دخترتان تقریباً هشت ساله است، احتمالاً در مورد این مسأله بسیار کنجکاو است. اما نمی‌داند چگونه باید سؤالات خود را مطرح کند.

قاعدگی واقعاً چیست؟ چگونه اتفاق می‌افتد؟ چرا باید رخ دهد؟ چه تغییراتی در دختر ما شروع شده است؟ اگر هنگام قاعدگی در مدرسه یا بیرون از خانه باشیم چه باید بکنیم؟ چرا مامان یا خانم‌ها بعضی وقت‌ها کسل، رنگ و رو پریده و بی‌حوصله می‌شوند و حتی به دکتر مراجعه می‌کنند؟

بی‌تردید برای هر دختری، مهم‌ترین منبع دریافت این‌گونه پاسخ‌ها مادرش است.

اما از طرفی مادرها شاید به دلیل شرم و حیا یا ناقص بودن اطلاعات، سردرگم هستند که از کی، چه زمانی و چگونه به آموزش‌های بلوغ برای دختران خود بپردازند تا بتوانند دخترانی شاد و با نشاط پرورش دهند که نجیب هم باشند.

من در تلاشم که ضمن معرفی بلوغ به عنوان دوره‌ای مهم از زندگی و تغییرات روانی و جسمانی آن به این عزیزان (هم دختران و هم مادران) به نکات مهم بهداشتی و اخلاقی و روانی که باید به آن توجه شود نیز اشاره کنم تا به این طریق آگاهی این عزیزان افزایش یافته و استرس و نگرانی این دوره به‌میار مهم به لذت و آرامش تبدیل شود.

www.ketab.ir