

مجموعه پناه سبز

والدین هوشمند نوجوان توانمند

این کتاب ویژه والدینی است که فرزند ۱۲ تا ۱۸ سال دارند.

چگونه پدر و مادر فوق‌العاده‌ای باشیم
و زندگی خود و نوجوان را متحول کنیم؟

قاسم نوری
فرشته پناهی

سرشناسه	: نوری، قاسم، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: والدین هوشمند، نوجوان توانمند: چگونه پدر و مادر فوق‌العاده‌ای باشیم و زندگی خود و نوجوان را متحول کنیم؟/قاسم نوری، فرشته پناهی.
مشخصات نشر	: تهران: چشم ساعی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص.: مصور، جدول: ۱۴/۵ X ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۶۹۶۷-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۲۷.
عنوان دیگر	: چگونه پدر و مادر فوق‌العاده‌ای باشیم و زندگی خود و نوجوان را متحول کنیم؟
موضوع	: نوجوانان - روان‌شناسی
موضوع	: Adolescent psychology
موضوع	: والدین و نوجوانان
موضوع	: Parent and teenager
موضوع	: تربیت خانوادگی
موضوع	: Domestic education
شناسه افزوده	: پناهی، فرشته، ۱۳۷۱ -
رده‌بندی کتب	: BF۷۲۴
رده‌بندی دیویدی	: ۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی	: ۹۹۹۲۲

انتشارات چشم ساعی: تهران - نگارستان هشتم - میدان فرخی یزدی www.nashr1.com



انتشارات چشم ساعی

عنوان کتاب: والدین هوشمند، نوجوان توانمند

برنامه‌ریزی و اجرا: مجموعه پناه سبز

تألیف: قاسم نوری - فرشته پناهی

ویراستیار: فرشته پناهی

صفحه آرایی و طراحی جلد: فرشته پناهی - قاسم نوری

ناظر فنی چاپ و تولید: الهام سادات سلجریان

نوبت چاپ: ۱۳۹۸ اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۶۹۶۷-۱

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

آدرس سایت مجموعه: panahesabz.com

مجموعه پناه سبز

فهرست مطالب

۱۳

مقدمه

فصل ۱: انقلاب ذهنی و جسمی نوجوان

۱۸

قسمت اول: ویژگی‌ها و حساسیت‌های دوران نوجوانی

دوران‌های مختلف زندگی همانند فصل‌های سال ویژگی‌های خاص خود را دارند، در این قسمت با ویژگی‌های فصل نوجوانی آشنا می‌شویم.

۲۹

قسمت دوم: بحران‌ها و آسیب‌های دوران نوجوانی

در این قسمت یاد می‌گیریم، در سرزمین پرخطر نوجوانی چه دست اندازها و چالش‌های خطرناک وجود دارد؟

۳۴

قسمت سوم: راهکارهایی که به نوجوان

در این قسمت توضیح می‌دهیم، والدین چگونه نوجوان را در این جاده خطرناک راهنمایی کنند، تا او دچار حادثه و بحران نشود.

فصل ۲: صعود نوجوان به سطح نوجوان

۴۲

قسمت اول: انواع دوستی‌ها در دوران نوجوانی

در این قسمت با اهمیت و جایگاه دوست برای نوجوان آشنا می‌شویم و یاد می‌گیریم نوجوان به چه دوستانی و با چه ویژگی‌هایی نیاز دارد.

۵۰

قسمت دوم: نقش دوستان در زندگی نوجوان

در این قسمت توضیح می‌دهیم چرا در دوران نوجوانی نقش دوستان بسیار پررنگ می‌شود تا جایی که نوجوان بیشتر از دوستانش تأثیر می‌گیرد تا خانواده.

فهرست مطالب

قسمت سوم: وظایف والدین در قبال مدیریت دوستی‌های نوجوان ۵۶
در این قسمت راهکارهایی ارائه می‌دهیم، در جهت اینکه نوجوان به سمت دوستی‌های ناباب نرود.

فصل ۳: گرداب اعتیاد

قسمت اول: ریشه‌های گرایش نوجوان به مواد ۶۴
در این قسمت توضیح می‌دهیم چرا و چگونه نوجوان به سمت و سوی اعتیاد می‌رود.

قسمت دوم: «رات مواد» پدر در نوجوان ۷۳
در این قسمت با سری‌های کوتاه مدت و بلندمدت مبتلا شدن به اعتیاد آشنا می‌شویم.

قسمت سوم: اقدامات پیشگیرانه ۷۶
در این قسمت می‌آموزیم، ما به عنوان والدین چکار کنیم تا نوجوان کیلومترها از اعتیاد فاصله بگیرد.

فصل ۴: رویش از نو در نوجوان

قسمت اول: صمیمیت با نوجوان ۸۴
در این قسمت مفهوم صحیح تربیت را مرور می‌کنیم. هم چنین بررسی می‌کنیم که میزان صمیمت والدین با یکدیگر چقدر در میزان صمیمیت والدین با نوجوان تأثیر دارد.

فهرست مطالب

- ۹۱ **قسمت دوم: انتقاد مؤثر از نوجوان**
در این قسمت قدم به قدم بررسی می‌کنیم که چگونه از نوجوان انتقاد کنیم تا او از ما ناراحت نشود و انتقاد ما تأثیرگذار هم باشد.

- ۹۹ **قسمت سوم: والدین شاد، نوجوان شاد**
از بام ۳ راه‌کار گفته شده در این قسمت به طور غیرمستقیم کمک می‌کند والدین و نوجوان زندگی شادتری را در کنار هم تجربه کنند.

فصل ۵: راه نجات

- ۱۰۴ **قسمت اول: بحران نوجوانی و واکنش والدین**
در این قسمت با واکنش صحیح والدین در زمان بحران آشنا می‌شویم.
- ۱۱۰ **قسمت دوم: تلاش بی‌نتیجه والدین**
برخی از والدین علی‌رغم تلاش بسیار در می‌توانند با نوجوان ارتباط خوبی برقرار کنند. در این قسمت دلیل آن را بررسی می‌کنیم.
- ۱۱۶ **قسمت سوم: تغییر نوجوان بدون نصیحت**
این قسمت توضیح می‌دهد چگونه والدین می‌توانند بدون نصیحت کردن، رفتارهای غلط نوجوان را به سمت رفتارهای مثبت تغییر دهند.