

بسمه تعالی

روانشناسی بلوغ و دوره نوجوانی

ترجمین:

احمد ساجدی

(مدرس کشوری آموزش خانواده)

صدیقه شیر کوثر

(روانشناس بالینی - مربی مهارت‌های زندگی)

نسرین حیدری

(کارشناس ارشد مشاوره شغلی)

۱۳۹۸

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه	:	طاهری، احمد، ۱۳۵۴-
عنوان و نام پدیدآور	:	روانشناسی بلوغ و دوره نوجوانی / احمد طاهری، صدیقه شیرکوند، نسرین حیدری ملائی.
مشخصات نشر	:	تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۸ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۳۶۴-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	نوجوانان -- روان شناسی
موضوع	:	بلوغ (روان شناسی)
موضوع	:	نوجوانی
موضوع	:	والدین و نوجوانان
شناسه افزوده	:	شیرکوند، صدیقه، ۱۳۴۸-
شناسه افزوده	:	حیدری، نسرین، ۱۳۵۰-
رده بندی کنگره	:	۱۷۷۲۴
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۰۱۹۵۱

ارشدان

مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

روانشناسی بلوغ و دوره نوجوانی

احمد طاهری - صدیقه شیرکوند - نسرین حیدری

آموزشی تالیفی ارشدان

اول

اول ۱۳۹۸

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۲۲-۲۵۱-۳۶۴-۱

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

۲۵۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ تألیف:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراح و گرافیکست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

مقدمه

دوره نوجوانی، از مهم‌ترین و حساس‌ترین دوره‌های زندگی انسان به‌شمار می‌رود؛ زیرا انسان در این دوران به دنبال یافتن هویت خویش، در مسیر شکل دادن به شخصیتی متکی به خود گام برمی‌دارد. شناخت جنبه‌های مهم جسمانی، روانی، اجتماعی، عقلانی و اخلاقی نوجوانان، این توانایی را به نوجوان و اطرافیان او می‌دهد تا شیوه صحیح برخورد با تغییرات جسمانی و روان‌شناختی به وجود آمده را بدانند و تا حد امکان از بروز ناسازگاری‌های خاص این دوران جلوگیری نمایند. اصطلاح "نوجوانی" معنای وسیعی دارد و دوران مهمی از زندگی انسان را که بین ۱۱ تا ۱۸ سالگی قرار دارد، شامل می‌شود.

دوره نوجوانی، هم‌زمان با شروع دوران بلوغ است. در این دوره، تغییرات گوناگونی در ابعاد جسمی و شخصیتی نوجوان رخ می‌دهد. از نوجوانی، کودکان دوره سریعی از رشد جسمانی (جهش) را پشت سر می‌گذارند و صفات ثانویه جنسی بر آن‌ها بروز می‌کند. این تغییرات با بلوغ جنسی به اوج خود می‌رسد.

فرایند بلوغ، یکی از بحرانی‌ترین دوره‌های زندگی هر فرد است. نوجوان در این دوره، تمایلات و خواسته‌های متضادی دارد. در این دوران تغییرات سریع جسمی و روانی قابل توجهی در نوجوان پدیدار می‌گردد. گاهی گذشتن از مرز کودکی و رسیدن به قلمرو ناپسا‌مانی‌های فراوانی همراه است. در این دوره، نوجوان نه دیگر کودک به حساب می‌آید و نه هنوز به دستوری بالغ گردیده است. وی در مرز بین این دو مرحله (کودکی و بزرگسالی) قرار می‌گیرد و با فشارها و انتظارات خاص هر دوره روبه‌رو می‌شود؛ از سویی، اگر رفتار کودکانه‌ای انجام دهد، مورد سرزنش قرار می‌گیرد که بزرگ شده است و این رفتار در شأن او نبوده، از سوی دیگر، معمولاً از آزادی و استقلال بزرگسالی برخوردار نیست و در نتیجه، در وضعیت مبهم و پیچیده‌ای به سر می‌برد. اطاعت و حرف‌شنوی نوجوان از والدین کم شده و در مقابل دستورات بیشتر مقاومت و سرپیچی نشان می‌دهد و می‌خواهد خود تصمیم‌گیرنده باشند، انتقاد کند و گاهی قوانین را نادیده بگیرد.

در صورتی که این چالش‌ها توسط والدین و خانواده به شیوه صحیح مدیریت و کنترل نشود، ممکن است پیامدهای فردی، اجتماعی و تحصیلی گوناگونی را برای نوجوان و اطرافیان به وجود آورد؛ لذا داشتن

آگاهی و اطلاعات راهبردی درباره روانشناسی دوران نوجوانی و بلوغ، تأثیر به سزایی در جهت افزایش تفاهم و درک متقابل و کاهش مشکلات بین فردی نوجوان با والدین، مدرسه و اجتماع خواهد داشت. در کتاب پیش رو، به تفصیل به تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی نوجوانان پرداخته شده و مجموعه‌ای از راهکارهای عملی مناسب برای والدین در جهت مدیریت مطلوب این دوران نگاشته شده است. امید است مطالعه این کتاب برای خانواده‌ها و مربیان، ارزنده و مفید باشد

مؤلفین، زمستان ۱۳۹۸

www.ketab.ir

فصل اول: نگاهی به تحولات دوران نوجوانی..... ۹

- ۱۰ تعریف دوران نوجوانی
- ۱۰ مراحل نوجوانی
- ۱۶ پنج ویژگی اساسی تفکر دوره نوجوانی
- ۱۷ تفاوت‌های فردی در رشدشناختی
- ۱۷ مخاطرات رشد شناختی
- ۱۸ تحول اخلاقی
- ۲۰ مخاطرات اخلاقی دوران نوجوانی
- ۲۱ هیجانات در نوجوانی

فصل دوم: پدیده‌ای به نام بلوغ..... ۲۳

- ۲۴ تعریف بلوغ
- ۲۵ بلوغ جنسی در دختران
- ۲۶ سن بلوغ
- ۲۷ پیامدهای بلوغ زودرس و دیررس در دختران
- ۲۸ بلوغ جنسی در پسران
- ۲۹ پیامدهای بلوغ زودرس و دیررس در پسران

فصل سوم: هویت و خودشناسی در نوجوانان..... ۳۱

فصل چهارم: خانواده و سبک‌های فرزندپروری..... ۳۹

- ۳۹ ابعاد اصلی رفتار والدین - کودک
- ۴۴ اصول ارتباطی والدین با نوجوانان
- ۴۴ مهارت‌های ارتباط و حل تعارضات با نوجوانان

فصل پنجم: طلاق و تأثیر آن بر نوجوانان..... ۴۹

- ۵۱ راهبردهای عملی کاهش ناسازگاری‌های نوجوانان در دوره پس از طلاق
- ۵۲ توصیه‌هایی برای والدین

فصل ششم: افت تحصیلی و دلایل آن ۵۵

- ۵۹ ابعاد مختلف افت تحصیلی
۵۹ راهکارهایی برای والدین در مواجهه با افت تحصیلی فرزند نوجوان

فصل هفتم: نوجوانان و روابط با همسالان ۶۳

- ۶۴ روابط با دوستان غیر همجنس
۶۴ تأثیر مثبت ارتباطات کنترل شده
۶۴ نوجوانان و مهارت‌های ارتباطی
۶۵ نظارت والدین بر نوجوانان و روابط با همسالان
۶۶ تعریف دوستی از نگاه نوجوانان
۶۶ منافع دوستی و ارتباط با همسالان برای نوجوانان
۶۷ چه زمانی والدین باید نگران تأثیر منفی همسالان بر فرزندشان باشند؟
۶۸ تمایل به تنهایی و خلوت‌گزینی در نوجوانان

فصل هشتم: نوجوان و بزهکاری ۷۱

- ۷۱ نقش خانواده در پیشگیری از بزهکاری
۷۲ مقابله با آسیب‌پذیری اجتماعی کودکان و نوجوانان در خانه و مدرسه
۷۳ نقش مدرسه در پیشگیری از بزهکاری
۷۴ بررسی تأثیر مدرسه در بروز آسیب‌های اجتماعی و بزهکاری کودکان و نوجوانان
۷۵ مدرسه و پیشگیری از بزهکاری

فصل نهم: آموزش جنسی ۷۷

- ۷۹ ارتباط با جنس مخالف

فصل دهم: پرخاشگری و نافرمانی در نوجوانی ۸۳

- ۸۴ مدیریت وابستگی مستقیم (رفتار درمانی)
۸۵ آموزش خودکنترلی
۸۵ کنترل خشم
۸۶ مهارت‌های حل مسئله
۸۷ آموزش مهارت‌های زندگی
۸۸ مهارت‌های ده‌گانه ضروری برای داشتن زندگی فردی و اجتماعی موفق

فصل یازدهم: نوجوان و استفاده از اینترنت ۹۱

۹۱	پنجره‌ای رو به زندگی اجتماعی نوجوانان
۹۲	تعامل میان والدین و نوجوانان
۹۳	شیوه عملکرد والدین
۹۴	شبکه‌های اجتماعی
۹۷	راهکارهای نظارتی والدین در استفاده نوجوانان از اینترنت
۱۰۰	نظارت بر فعالیت‌های فرزندان در اینترنت
۱۰۰	مرموز شدن
۱۰۱	میزان استفاده مناسب کودکان و نوجوانان از اینترنت
۱۰۲	سخن آخر

منابع ۱۰۳

۱۰۳	منابع فارسی
۱۰۶	منابع لاتین