

خانواده و تکنیک های

ارتباط با نوجوان

(ارائه ی راهکارهای کاملاً کاربردی برای والدین)

اکبر زرین صدف (فوق لیسانس مشاوره)

سامره دهقان (فوق لیسانس تکنولوژی آموزشی)

فاطمه حبیبی اومالی (فوق لیسانس مشاوره)

ساری

تابستان ۱۴۰۰

سرشناسه : زرین صدف، اکبر، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدیدآور : خانواده و تکنیک های ارتباط با نوجوان (ارائه ی راهکارهای کاملاً کاربردی برای والدین) / اکبر زرین صدف ، سامره دهقان ، فاطمه حبیبی اومالی.

مشخصات نشر : قائم شهر: مهرالنبی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۳۸ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۸۵-۴۶-۵

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : والدین و نوجوانان

موضوع : Parent and teenager

موضوع : والدین و نوجوانان -- جنبه های روان شناسی

موضوع : Parent and teenager -- Psychological aspects

موضوع : رفتار والدین

موضوع : Parenting

شناسه افزوده : دهقان، سامره، ۱۳۶۵ -

شناسه افزوده : حبیبی اومالی، فاطمه، ۱۳۶۵ -

رده بندی کنگره : HQ۷۹۹/۱۵

رده بندی دیویی : ۳۰۶/۸۷۴

شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۲۴۵۵۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

عنوان: خانواده و تکنیک های ارتباط با نوجوان (ارائه ی راهکارهای کاملاً کاربردی برای والدین)

مؤلفین: اکبر زرین صدف ، سامره دهقان ، فاطمه حبیبی اومالی

نوبت چاپ : اول، تابستان ۱۴۰۰

صفحه آرای: سامره دهقان

طراحی جلد : سامره دهقان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت : ۲۲۰۰۰۰ ریال

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۸۵-۴۶-۵

ناشر : مهرالنبی - ۰۹۱۱۲۲۶۸۵۵۷

چاپ و صحافی : مازند گستر

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶	پیش سخن
۷	فصل اول : مهارت های زندگی (کنترل خشم ، جرأت ورزی ، قدرت نه گفتن)
۲۵	فصل دوم : استرس و اضطراب
۴۵	فصل سوم : خودباوری و اعتماد به نفس
۵۴	فصل چهارم : بلوغ جنسی
۷۱	فصل پنجم : فرآیند هدایت تحصیلی
۹۰	فصل ششم : انگیزه ی درسی
۹۹	فصل هفتم : برنامه ریزی درسی
۱۱۱	فصل هشتم : آسیب شناسی مدرن در فضای مجازی
۱۲۳	فصل نهم : والدین و اصول فرزند پروری
۱۳۱	فصل دهم : معرفی پایگاه های اینترنتی سودمند
۱۳۷	منابع

پیش سخن

در مراحل مختلف زندگی انسان ، دوره ی نوجوانی از حساس ترین و پراهمیت ترین دوران های زندگی محسوب می شود. این دوره که بین سال های دهه ی دوم زندگی قرار دارد نه تنها نوجوان ، بلکه والدین ، مربیان ، حتی خانواده و جامعه را نیز تحت تاثیر قرار می دهد.

دوره ی نوجوانی ، زمان انتقال از سال های کودکی و ورود به عرصه ی جدیدی است که گاهی در صورت بی توجهی متولیان تعلیم و تربیت ، مشکلات فراوانی برای نوجوانان ، خانواده ها و جامعه به وجود می آورد. نوجوانی که از نظر ذهنی ، فکری ، عملی ، ویژگی های فردی ، اجتماعی و ... از خانه ی کودکی و وابستگی های فراوان آن خارج شده و به وادی جدیدی قدم گذاشته و با یک نوسان فکری و روانی مواجه می شود ؛ او خود را در میدان نوعی استقلال و آزادی می بیند که گاهی آرامش او و دیگران را سلب می کند.

نوشته ای که پیش رو دارید ناظر به مهم ترین ، کاربردی ترین و در عین در حال کوتاه ترین نکته های روان شناختی تربیتی است که می تواند راهنمای شهودی شما والدین گرمی در مراحل مختلف تربیت فرزندان در سنین نوجوانی باشد.

امید است که با لطف و عنایت الهی و اهتمام بلند والدین آگاه بتوانیم در تعلیم و تربیت نسل جدید آن گونه که شایسته ی ظرفیت ها و بایسته ی قابلیت های آنهاست متناسب با مقتضیات زمانه تلاش نماییم.