

باید ها و نبایدهای نوجوانم

مؤلف:

رقیه زاهدی خطیر

سرشناسه	:	زاهدی خطیر، رقیه، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور	:	بایدها و نبایدهای نوجوانم/ مولف رقیه زاهدی خطیر.
مشخصات نشر	:	مهولات: انتشارات جالیز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۶۰ص.
شابک	:	۹۷۸۳-۶۵۹-۲۶۳-۶۲۲-۵۰۰۰۰۰ ریال:-
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۴۵ - ۱۶۰.
موضوع	:	والدین و نوجوانان-- ایران
موضوع	:	Parent and teenager-- Iran
موضوع	:	والدین و نوجوانان -- ایران -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Parent and teenager -- Iran -- Psychological aspects
موضوع	:	نوجوانان -- ایران -- روان‌شناسی
موضوع	:	Adolescent psychology -- Iran
موضوع	:	بلوغ-- ایران
موضوع	:	Puberty-- Iran
رده بندی کنگره	:	HQ۷۹۹
رده بندی دیویی	:	۸۷۴۰۹۵۵/۴۰۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۶۵۵۷۸۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا

www.ketab.ir



بایدها و نبایدهای نوجوانم

رقیه زاهدی خطیر

ناشر: انتشارات جالیز

چاپ: اول، بهار ۱۴۰۰ / ۵۰۰ نسخه

قطع: وزیری/ تعداد صفحه: ۱۶۰

قیمت: ۵۰۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۶۳-۶۵۹-۳

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد بلوار شهید رضوی ووبروی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی

تلفن تماس: ۰۵۳۸۷۹۵۲۸۸-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵-۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳

فهرست

۹.....	فصل اول.....
۹.....	نیاز ها ، علایق و مشکلات نوجوانان.....
۱۰.....	نیازهای نوجوان.....
۱۲.....	نیاز به مذهب و فلسفه‌ی زندگی.....
۱۳.....	نیاز به جستجوی هویت.....
۱۷.....	نیاز به استقلال.....
۱۸.....	نیاز به مهربانی و محبت.....
۱۹.....	نیاز به امنیت و آسایش خاطر.....
۱۹.....	نیاز به احترام و موقعیت اجتماعی.....
۲۰.....	نیاز به احساس تعلق داشتن.....
۲۱.....	نیازهای بهداشتی نوجوان.....
۲۲.....	مهم‌ترین مشکلات نوجوان.....
۲۸.....	علائق نوجوانان.....
۳۳.....	فصل دوم.....
۳۳.....	اضطراب و ناسازگاری نوجوانان.....
۳۶.....	ترس.....
۳۷.....	فوبیا.....
۳۹.....	شبهت و تفاوت اضطراب با ترس.....
۴۳.....	ترس به عنوان هسته اصلی هیجان.....

۴۵	نظریه های مربوط به ترس
۵۱	علل ترس
۵۶	انواع ترس های تحولی بر حسب دوره های رشد
۶۲	راهبردهای مقابله با ترس
۶۴	ناسازگاری در سنین مختلف
۶۵	شیوه های فرزند پروری
۶۷	نظریه های روان شناختی در زمینه خانواده
۶۸	شیوه های فرزند پروری
۷۴	تأثیر خانواده در شکل گیری رفتار
۷۴	تأثیر شیوه های تربیتی والدین در کودکان ناسازگار
۷۷	ویژگیهای رشد ترس در کودکان
۷۸	فصل سوم
۷۸	بلوغ نوجوانان
۷۹	تعریف بلوغ
۸۰	تاریخچه ی روان شناسی بلوغ
۸۲	ویژگی های دوران بلوغ
۸۴	ابعاد مختلف بلوغ
۸۶	بلوغ زودرس
۸۸	بلوغ دیررس
۹۲	بلوغ از دیدگاه شرع
۹۶	فصل چهارم