

خانواده و نوجوان

(شکستن اختلافات والد، فرزندی)

تألیف و گردآوری

نسیم دیناری - سمیه شهسواری

حسین روزبه - سولماز توانایی

نگین تقدس

ویراستار علمی و تخصصی

مهران محبیان‌فر



عنوان و نام پدیدآور	: خانواده و نوجوان (شکستن اختلافات والد، فرزندی) / تالیف و گردآوری نسیم دیناری... (و دیگران)؛ ویراستار علمی
مشخصات نشر	و تخصصی مهران محبیان فر.
مشخصات ظاهری	تهران: انتشارات صالحیان، ۱۴۰۱.
شابک	۹۶۵-۲۱۴-۶۲۲-۹۷۸-۹
وضعیت فهرست نویسی	۱۹۶ ص: جدول.
یادداشت	فیبا
یادداشت	تالیف و گردآوری نسیم دیناری، سمیه شهسواری، حسین روزبه، سولماز توانایی، نگین تقدس.
عنوان دیگر	کتابنامه: ص. (۱۹۱) - ۱۹۶.
موضوع	شکستن اختلافات والد، فرزندی.
	والدین و نوجوانان
	Parent and teenager
	والدین و نوجوانان — جنبه‌های روان‌شناسی
	Parent and teenager -- Psychological aspects
	نوجوانی — جنبه‌های روان‌شناسی
	Adolescence -- Psychological aspects
	نوجوانان — روان‌شناسی
	Adolescent psychology
	بلوغ — روان‌شناسی
	Puberty -- Psychology
	رفتار والدین
	Parenting
شناسه افزوده	: دیناری، نسیم، ۱۳۶۵
شناسه افزوده	: محبیان فر، مهران، ۱۳۷۴ - ویراستار
رده بندی کنگره	HQ ۷۹۹/۱۵
رده بندی دیویی	۳۰۶/۸۷۴
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۴۰۹۰۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا	

خانواده و نوجوان (شکستن اختلافات والد، فرزندی)

تالیف و گردآوری: نسیم دیناری، سمیه شهسواری، حسین روزبه، سولماز توانایی، نگین تقدس
ویراستار علمی و تخصصی: مهران محبیان فر
ناشر: صالحیان
صفحه‌آرا: معصومه اسفندیاری
طراح جلد: صالحیان
سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۱ - اول
شمارگان: ۵۰۰ نسخه

دفتر انتشارات: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه ژاندارمری - پلاک ۱۳۲ - طبقه دوم

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲ - ۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.com

ISBN : 978-622-214-965-9

شابک: ۹۶۵-۲۱۴-۶۲۲-۹۷۸-۹

ر.ه.ا: ۴۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۳	 مقدمه
فصل اول	
۱۵	 ویژگی، مسائل و نیازمندی‌های مهم نوجوان
۱۷	 مقدمه
۱۸	 تعریف دوران نوجوانی
۱۹	 مراحل نوجوانی
۲۰	 تحول جسمی
۲۱	 تحول جنسی
۲۳	 تحول شناختی
۲۶	 تفاوت‌های فردی در رشد شناختی
۲۷	 مخاطرات رشد شناختی
۲۸	 تحول اخلاقی
۲۸	 رشد روانی
۲۹	 نگرش
۲۹	 رشد اجتماعی
۳۰	 مدرسه
۳۱	 استقلال طلبی در نوجوانان

۳۱	 استقلال طلبی نوجوان در خانواده
۳۲	 استقلال طلبی نوجوان در مدرسه
۳۲	 شیوه های برخورد با استقلال طلبی نوجوانان
۳۳	 توجه به وضع ظاهری، زیبایی و خود آرایی
۳۳	 نیازهای مرحله نوجوانی
۳۳	 اهمیت توجه به نیازهای نوجوانی
۳۴	 نیازهای زیستی دوره نوجوانی
۳۵	 ویژگی های شخصیتی و رفتاری نوجوان
۳۵	 ویژگی های فکری و شناختی نوجوانان و جوانان

فصل دوم

۳۷	 انواع خانواده ها در تربیت فرزندان
۳۹	 مقدمه
۴۰	 سبک های فرزند پروری
۴۴	 تاثیر انواع سبک های فرزند پروری بر نوجوانان
۴۵	 انواع خانواده ها از نظر تربیت کردن کودکان

فصل سوم

۵۳	 نوجوانی، بلوغ و خانواده
۵۵	 مقدمه
۵۸	 دوره های رشدی انسان
۵۸	 تعریف رشد انسان
۵۹	 روان شناسی رشد و ضرورت آن
۶۰	 اصول روان شناسی رشد چیست؟
۶۰	 مراحل رشد از دیدگاه روان شناسی
۶۰	 مرحله رشد پیش از تولد
۶۱	 رشد در نوزادی، نیاوگی و کودکی

۶۱	رشد در نوجوانی
۶۱	ادامه روند رشد در اوایل بزرگسالی
۶۲	تکامل رشد در میانسالی
۶۲	نهایت رشد در مرحله پیری
۶۲	تطبیق مراحل رشد انسان در علم روان شناسی و کتب دینی
۶۳	تشریح دوران نوجوانی
۶۳	نیازهای زیستی دوره نوجوانی
۶۴	نیازهای عاطفی مرحله نوجوانی
۶۵	نیازهای اجتماعی نوجوان
۶۵	ویژگی های شخصیتی دوران نوجوانی
۶۶	ویژگی های روانی نوجوان
۶۶	اعتقاد به مهم بودن
۶۷	تصور همه توانی
۶۷	تغییر در طرز تفکر
۶۷	جست و جوی هویت مستقل
۶۸	ویژگی های رفتاری نوجوان
۶۸	تغییرات رفتاری سریع از ویژگی های بارز نوجوان
۶۸	تلاش برای اثبات خود
۶۹	رفتارهای پرخطر
۶۹	اهمیت به نقش های جنسیتی
۶۹	علاقه مندی به جنس مخالف
۷۰	ویژگی های احساسی نوجوان
۷۰	ویژگی های اجتماعی نوجوان
۷۰	اهمیت گروه همسالان
۷۰	ناتوانی از مقاومت در برابر دوستان

۷۱	اهمیت مشاوره با توجه به ویژگی های نوجوان و دوره نوجوانی
۷۱	چالش های دوره نوجوانی
۷۴	بلوغ دختران
۷۵	علائم بلوغ زودرس دختر
۷۶	علل بلوغ زودرس در دختران
۷۷	انواع بلوغ زودرس
۷۷	بلوغ زودرس مرکزی
۷۷	بلوغ زودرس محیطی
۷۸	عوامل تاثیر گذار در بلوغ زودرس
۷۸	پیشگیری از بلوغ زودرس دختران
۷۹	نقش شما به عنوان والدین
۸۰	پیامد های بلوغ زودرس
۸۰	تشخیص علائم بلوغ زودرس دختران
۸۱	بلوغ پسران
۸۲	بلوغ پسران جنبه های مختلف رشد جسمی
۸۲	تغییرات هورمونی در بلوغ
۸۳	تغییرات بدنی در طول بلوغ
۸۵	بلوغ در پسران دیرتر شروع می شود
۸۶	بلوغ و چالش عضلانی شدن اندام ها در پسران
۸۶	تعریق زیاد در دوران بلوغ
۸۶	خانواده
۸۷	مشکلات و تغییرات روحی روانی در دوران بلوغ و برخورد مناسب والدین
۸۸	رفتار صحیح والدین با فرزندان نوجوانی و فراز و نشیب های دوران بلوغ

فصل چهارم

۹۱	استعدادهای کودک و نوجوان
۹۳	مقدمه
۹۴	فقدان مرکزی مناسب برای پاسخگویی (استعدادیابی)
۹۵	فراغت و پاسخگویی به آن
۹۶	تبیین و ترسیم هدف‌ها و رغبت‌های مفید
۹۶	حفظ ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی
۹۶	آموزش و پذیرش همکاری و تعاون
۹۷	تقویت حس اعتماد و احترام به نفس
۹۷	سن استعدادیابی کودکان
۹۷	استعدادهای گوناگون فرزندان را بشناسید
۹۹	انواع استعدادها و ویژگی‌های آن
۱۰۱	شکل‌دهی به شخصیت کودکان
۱۰۲	درک و تشخیص نسوع شخصیت
۱۰۳	انواع شخصیت
۱۰۴	آیا می‌توان از روی رفتار و حرکات کودک استعدادهای او را پیدا کرد؟
۱۰۵	کودکانی که پر حرف‌اند
۱۰۵	کودکانی که خیالبافی می‌کنند
۱۰۶	کودکانی که اشیاء را طبقه‌بندی می‌کند
۱۰۶	کودکانی که همه چیز را دستکاری می‌کنند
۱۰۷	کودکانی که پازل را به صورت حرفه‌ای درست می‌کنند
۱۰۷	کودکانی که مسئول هستند
۱۰۸	کودکانی که آرام و قرار ندارند
۱۰۸	کودکانی که روابط اجتماعی خوبی دارند
۱۰۹	روش‌هایی برای شکوفایی استعداد کودکان

فصل پنجم

۱۱۱.....	سلامت معنوی و مدیریت ارزش‌ها در نوجوان
۱۱۳.....	مقدمه
۱۱۳.....	سلامت معنوی
۱۱۷.....	مهارت‌های معنوی چیست؟
۱۱۷.....	آیا در هزاره جدید معنویت افول کرده است؟
۱۱۸.....	اگر به دنبال رشد معنوی جوانان و نوجوانان خود هستیم
۱۱۸.....	ویژگی‌هایی که نشان‌دهنده، جوان و نوجوان برخوردار از خود آگاهی معنوی است
۱۱۸.....	مدیریت ارزش‌ها در نوجوان
۱۱۸.....	ارزش چیست؟
۱۲۱.....	ارزش‌ها و قضاوت‌های ارزشی
۱۲۱.....	نقش رسانه‌های اجتماعی بر ارزش‌های نوجوانان و جوانان

فصل ششم

۱۲۳.....	آسیب‌های اجتماعی نوجوانی و بلوغ
۱۲۵.....	مقدمه
۱۲۵.....	آسیب‌های اجتماعی نوجوان
۱۲۵.....	نوجوانان و آسیب‌های اجتماعی
۱۲۶.....	نقش آسیب‌های اجتماعی در سلامت روان نوجوانان
۱۲۶.....	تبیین روان‌شناختی کژرفتاری‌های اجتماعی
۱۲۶.....	اختلال روانی
۱۲۶.....	مهم‌ترین راه‌های ایجاد آرامش مطلوب روانی در نوجوانان
۱۲۷.....	فقر، ریشه آسیب‌ها
۱۲۷.....	سرقت
۱۲۸.....	اعتیاد
۱۲۹.....	نقش خانواده در پیشگیری از اعتیاد فرزندان

۱۲۹.....	روانی عوارض
۱۲۹.....	عوارض اجتماعی و اقتصادی
۱۳۰.....	بیماری‌های جسمی و روانی ناشی از مصرف مواد
۱۳۰.....	راه‌های پیشنهادی برای کاهش آسیب اعتیاد
۱۳۱.....	طلاق
۱۳۲.....	مهم‌ترین تأثیرات طلاق بر نوجوانان
۱۳۵.....	خودکشی
۱۳۸.....	بلوغ
۱۳۹.....	بلوغ جنسی
۱۳۹.....	رشد بدن
۱۳۹.....	تناسب بدن
۱۴۰.....	رشد جنسی
۱۴۰.....	بلوغ روانی
۱۴۰.....	بلوغ اقتصادی
۱۴۱.....	بلوغ شرعی
۱۴۱.....	چند توصیه برای والدین

فصل هفتم

۱۴۳.....	شفقت درمانی (خانوادگی)
۱۴۵.....	مقدمه
۱۴۸.....	آشنایی با درمان متمرکز بر شفقت
۱۴۹.....	شفقت دارای سه جریان مختلف است:
۱۴۹.....	شفقت به دیگران
۱۵۱.....	شفقت ورزیدن به خود
۱۵۱.....	تمرین شفقت‌ورزی

مقدمه

گذر از دوران شیرین کودکی و آغاز دوران نوجوانی همیشه با تنش هایی همراه بوده است. نوجوانی همیشه با پیش وند بحران بر زبان می آید. بسیاری از روان شناسان معتقدند مهم ترین دوران زندگی هر فرد، دوران بلوغ یا نوجوانی او است. از همان سنی که هویت یابی شروع به شکل گیری می کند. هویت یابی در همه مراحل رشد انسان وجود دارد اما زمانی شاخص تر می شود که هویت، بیشتر میل به ابراز پیدا می کند و طبیعتاً هم مربوط به سنین نوجوانی است. تفاوت نسل ها را نمی توان منکر شد اما نباید بهانه ای شود برای ناسازگاری بین پدر و مادر و فرزندان. باید خانواده ها ابتدا از خودشان بپرسید چطور می توانند پدر و مادر بهتری برای نوجوانشان باشند تا نوجوان به پدر و مادرش افتخار کنند. باید وجه اشتراک های بیشتری بین پدر و مادرها و فرزندان به وجود آید. راه حل این است که از مسائل ساده ای مثل نوع برخورد مناسب پدر و مادر در منزل شروع شود. اینکه پدر و مادر الگوی مناسبی در تعاملاتشان با هم باشند؛ چون بچه ها بسیار تحت تاثیر این فضا قرار می گیرند.

اگر فکر می کنید تربیت فرزند فقط سهم یکی از شماست، اشتباه می کنید. اگر فکر می کنید مادر به دلیل ماندن در خانه سهم بیشتری در تربیت فرزند دارد، یا پدر به دلیل مسائل حقوقی و قانونی سهم بیشتری در تصمیم گیری برای فرزند دارد، سخت در اشتباهید. این طرز فکر ریشه می تواند ریشه در مردسالاری، زن سالاری یا تفکرهای قدیمی و غلط داشته باشد. هر دو والد به طور مساوی در تربیت فرزند سهم دارند و برای کسب بهترین

نتیجه باید با یکدیگر همراهی کنید. هیچ یک از شما مسئول تمام اشتباهات رفتاری فرزندان نیست. حتی اگر تنها همسرتان مسئول تربیت فرزندان بوده است، باز هم شما به دلیل عدم همکاری و همراهی در این موضوع مسئول بخشی از اشتباهات رفتاری او هستید. با همکاری، همدلی و هماهنگی و رفع اختلاف در تربیت فرزند دنیا را به جای امن تر و باثبات تری برای فرزندان تبدیل کنید.

ما در این کتاب به مواردی از جمله؛ مسائل و نیازمندی های مهم نوجوان، نقش خانواده در تربیت فرزندان، دوران بلوغ نوجوان، شناخت استعداد های کودک و نوجوان، سلامت معنوی و نقش ارزش های اجتماعی نوجوان، آسیب های اجتماعی نوجوان و نقش شفقت ورزی اشاره کرده ایم.

www.ketab.ir