

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

گذری بر دوره نوجوانی

www.ketab.ir

نویسنده:

شیرین رنجبر اصل

◀ نام کتاب: گذری بر دوره نوجوانی

◀ تالیف: شیرین رنجبراصل

◀ ناشر: موسسه فرهنگی انتشاراتی یاوران

◀ چاپ و صحافی:

◀ صفحه آرا: حسن قربانزاد

◀ طرح جلد: آقازاده

◀ نوبت چاپ: زمستان ۱۴۰۰

◀ قطع: وزیری

◀ تیراژ: ۳۰۰

◀ قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

◀ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۶-۹۲-۰

سرشناسه: رنجبراصل، شیرین، ۱۳۶۵-

عنوان و نام پدید آور: گذری بر دوره نوجوانی/نویسنده

شیرین رنجبراصل.

مشخصات نشر: اردبیل، یاوران، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.

شابک: ۹۲-۰-۶۸۳۶-۶۲۲-۹۷۸: ۳۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۰۹]-۱۱۲.

موضوع: نوجوانی

Adolescence

نوجوانان — راهنمای مهارت‌های زندگی

Teenagers — Life skills guides

نوجوانان — روان‌شناسی

Adolescent psychology

رده بندی کنگره: HQ۷۹۶

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۰۰۸۳۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۵۰۹۷۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



انتشارات یاوران

کلیه حقوق قانونی و مادی و معنوی برای مؤلف و ناشر محفوظ است هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق تکثیر تمام یا

قسمتی از این مجموعه را ندارد

در صورت مشاهده تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

آدرس:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی بن بست نیک پور ساختمان ۱۴

۰۲۱-۶۶۵۷۷۱۵۱

۰۴۵-۳۳۲۳۹۳۱۹-۳۳۲۵۱۴۲۴

www.yavarin-pub.com

صفحه	عنوان
۹	پیشگفتار.....
۱۱	مروری بر تاریخچه.....
۱۳	مراحلی که یک انسان در طول عمر معمولی خود آنها را تجربه می کند.....
۱۶	تعریف دوران نوجوانی.....
۱۹	مراحل نوجوانی.....
۲۰	تحول جسمی.....
۲۲	تحول جنسی.....
۲۳	تحول شناختی.....
۲۶	تفاوت های فردی در رشد شناختی.....
۲۷	مخاطرات رشد شناختی.....
۲۸	تحول اخلاقی.....
۳۱	مخاطرات اخلاقی دوران نوجوانی.....
۳۲	در چه سنی شما در همه چیز بهترین هستید.....
۳۷	پیامدهای رشد شناختی در نوجوانان.....
۳۸	خودآگاهی و تمرکز بر خود در نوجوانان.....
۳۸	تماشاگران خیالی.....
۳۸	افسانه شخصی.....
۳۹	آرمان گرایی و انتقاد در نوجوانان.....
۳۹	تصمیم گیری در نوجوانان.....
۴۰	چرا تصمیم گیری برای نوجوانان خیلی دشوار است؟.....
۴۰	مشکلات نوجوانان و شکل گیری شخصیت رفتاری آن ها.....
۴۱	نقش والدین و مدرسه در تربیت صحیح نوجوانان.....
۴۲	ده مشکل دوره ی نوجوانی.....

- دسته بندی مسائل و مشکلات نوجوانان ۴۶
- آشنایی با عمده ترین مشکلات والدین در خصوص فرزندان نوجوان خود ۴۷
- مشکلات نوجوانان در محیط آموزشی مدرسه ۴۹
- راهکارهای مواجهه با مشکلات نوجوانان توسط والدین ۴۹
- مشکلات هیجانی نوجوانان و راههای برخورد صحیح با آن ۵۱
- نقش خانواده ۵۳
- بحران دوره نوجوانی و بلوغ ۵۳
- منابع حل بحران هویت نوجوانی ۵۶
- نتیجه حل موفقیت آمیز بحران نوجوانی ۵۶
- سایر بحران های دوران نوجوانی ۵۶
- راههای تسهیل عبور از بحران نوجوانی ۵۷
- راهکارهایی برای والدین ۵۷
- راهکارهایی برای نوجوانان ۵۸
- بحران دوره نوجوانی در دختران چگونه پدید می آید؟ ۵۹
- ویژگی های طبیعی که در سنین نوجوانی می توان دید چیست؟ ۵۹
- مشکلات رایج نوجوانان چیست؟ ۵۹
- اختلال های دوران نوجوانی چیست؟ ۶۰
- مشکلات پوستی در دوران بلوغ ۶۱
- چه روش هایی را برای داشتن یک پوست سالم پیشنهاد می کنید؟ ۶۳
- غذاهای مضر تا چه حد می توانند روی پوست اثر منفی بگذارند؟ ۶۴
- ده راهکار برای حل بحران دوره نوجوانی ۶۴
- اضطراب در نوجوانان از علت تا درمان ۶۸
- اضطراب چیست؟ ۶۹
- انواع مختلف اختلالات اضطرابی در نوجوانان کدامند؟ ۶۹
- علت اضطراب در نوجوانان چیست؟ ۷۰

- دلائل عمده ایجاد اختلالات اضطرابی در نوجوانان، عبارتند از: ۷۰
- اضطراب را چگونه در نوجوان خود تشخیص دهیم؟ ۷۱
- علائم عاطفی و رفتاری اضطراب در نوجوانان ۷۲
- علائم جسمی اضطراب در نوجوانان ۷۲
- علائم روانی اضطراب در نوجوانان ۷۲
- علائم استرس و اضطراب در کودکان و نوجوانان ۷۳
- علل استرس و اضطراب در کودکان و نوجوانان ۷۴
- اضطراب در نوجوانان چگونه درمان می‌شود؟ ۷۶
- درمان اضطراب خفیف تا متوسط (راه‌های طبیعی) شامل موارد زیر است: ۷۶
- درمان اضطراب شدید ۷۶
- اضطراب در نوجوانان را چگونه در خانه درمان کنیم؟ ۷۷
- اختلالات روانی و ترس و اضطراب در نوجوانان و جوانان ۷۸
- برخی از اختلالات ۸۰
- درمان اختلالات: ۸۲
- ابتلات روانی ۸۳
- نوع ابتلات: ۸۳
- ترس و اضطراب آنان ۸۸
- مسأله ترس: ۸۹
- صورت‌های ترس ۹۰
- منشاء ترس: ۹۰
- اضطراب آنان ۹۱
- علائم و جلوه‌های اضطراب آن: ۹۱
- اضطراب در چه کسانی بیشتر است: ۹۲
- آثار و عوارض اضطراب ۹۲
- منشاء اضطراب و انگیزه‌های آن ۹۳

پیشگفتار

دوران نوجوانی یکی از حساس‌ترین مراحل زندگی در رشد و تکامل جسمی، روانی و اجتماعی فرد می‌باشد، در جدال کسب استقلال و عدم وابستگی که از ویژگی‌های نوجوانی است از زمره مهمترین، حساس‌ترین، خلاق‌ترین و پربارترین دوره زندگی دوره نوجوانی است. با شروع دوره نوجوانی و همزمان با تغییرات فیزیولوژیک و جسمانی، ذهن انسان از حالت خام قبلی خارج شده و صورت انتزاعی به خود می‌گیرد. در تفکرات نوجوان استدلال، استنتاج و ویرداختن به مفاهیمی مثل موضوعات و نگرانی‌های مربوط به آینده، مفاهیم وجودی و نگرش به خود و جهان هستی به شکل مستقل از نگرش خانواده شکل می‌گیرد. مفاهیم معنوی و ارتباط انسان با اخلاقیات تقویت می‌گردد. وابستگی‌های نوجوان و دغدغه‌های او از مسائل مربوط به خانواده فراتر می‌رود و وسعت بیشتری پیدا می‌کند. در این دوره است که ارتباطات اجتماعی موجودیت رسمی تری پیدا می‌کند و اثر گذاری و اثر پذیری در قالب گروه همسالان و جامعه پیرامون انسان به فعل می‌رسد. در اثر تغییرات تکنولوژیک، فرهنگی و اجتماعی سریع جوامع امروز، برخی از نوجوانان ممکن است بسیاری از رفتارهای پر خطر را تجربه کنند. امروزه آسیب‌های اجتماعی به عنوان یک تهدید جدی سلامت کودکان و نوجوانان را با خطر مواجه ساخته است. رشد شهرنشینی، پیدایش جامعه توده وار یا گسترده، برخورد و تضاد میان هنجارها، از هم پاشیدگی روابط متقابل بین افراد، تأثیر گروه همسال و ... توجه به آسیب‌های اجتماعی را امری اجتناب ناپذیر ساخته است.