

فرزند پروری دختران نوجوان

در دنیای چالش برانگیز امروز: روش‌های ثابت شده برای
بهبود رفتار نوجوانان با آموزش ذهنی

نویسنده: بوکی اکین - اوگونلانا

مترجمان

زینب آرامش

دکتر فرهاد محمدی

حق چاپ بوکی اکین - اوگونلانا - ۲۰۲۱ محفوظ است.

سروشنامه	: اکین-اوگونلانا، بوکلی Elaine-Ogunlana, Bukky
عنوان و نام پدیدآور	: فرزندیپوری، دحیراب، نوجوان در دیباک جانش برانگیز افروز: روش‌های ناستخنده برای بهبود رفتار نوجوانان با آموزش ذهنی، نویسنده بوکلی-اکین اوگونلانا: هنرجفان ریب ارامش، فرهاد محمدی.
هشخصات نشر	: تهران: دانشگاه ایران، ۱۴۰۰.
هشخصات ظاهری	: ۱۱۸ ص.، ۵/۲۱×۵/۱۴، سم.
شابک	: 978-600-434-863-8
رده بندی دیوین	: ۳۰۵/۳۳۵
شماره کاتالوگسی هلی	: ۸۵۲۰۸۰۵

شناسنامه کتاب

نام کتاب:	 فرزند پروری دختران نوجوان
مولف:	 زینب آرامش، فرهاد محمدی
ناشر:	 دانشگاه ایران
مدیریت انتشارات:	 روح‌الله گلستانی
مدیر داخلی انتشارات:	 امیر هوشنگ شیرازی
نویت چاپ:	 اول/ ۱۴۰۰
قیمت:	 ۴۱۰۰۰ تومان
شمارگان:	 ۱۰۰۰ نسخه
شابک:	 ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۴-۸۶۳-۸

مرکز پخش : نشانی: تهران، میدان بهارستان، خیابان مجاهدین اسلام، جنب روزنامه جمهوری، پ ۳۱۱
تلفن: ۰۹۱۲۱۳۸۳۷۱۸ - ۰۲۱-۳۶۸۳۱۵۲۵

این کتاب را به سه فرزند خود و تمام کودکان سرتاسر جهان که برنامه T.C.E.C 6-16 را در طول سالیان متمادی گذرانده‌اند، تقدیم می‌کنم. از شما برای اینکه این فرصت را در اختیارم قرار دادید تا به شما خدمت کنم و در آینده درخشان و رنگارنگتان سهمی داشته باشم سپاسگزارم.

این کتاب تقدیم به تمامی والدین امروز و فردا و مربیان دلسوز و زحمتکش مراکز نگهداری سازمان بهزیستی و مراکز شبانه روزی که با دختران نوجوان سرکار دارند.

تقدیم به تمامی همکاران دلسوزم که مادرانه در تربیت نوجوانان در تلاشند و همواره می‌کوشند تا نوجوانی دوران سختی برای فرزندانمان نباشد.

تقدیم به سازمان بهزیستی استان قزوین و همکاران خدوم و پرتلاشم.

محتوای این کتاب بدون اجازه کتبی از نویسنده یا انتشارات قابل چاپ دوباره، کپی کردن، یا منتشر کردن نیست. تحت هیچ شرایطی هیچ انتقاد یا مسئولیت قانونی برای هرگونه خسارت، اصلاح، یا ضرر مالی در ارتباط با محتوای دورن این کتاب متوجه ناشر یا نویسنده نیست.

اخطار قانونی: این کتاب دارای حق چاپ است. این کتاب تنها برای استفاده شخصی است. شما نمی‌توانید بدون رضایت نویسنده یا ناشر بخشی یا محتوای درون این کتاب را اصلاح یا منتشر کنید یا اینکه به فروش برسانید و مورد استفاده قرار دهید.

اخطار رفع مسئولیت: لطفاً به خاطر داشته باشید که اطلاعات درون این کتاب تنها برای اهداف آموزشی و سرگرمی است. تمام تلاش‌ها در راستای ارائه اطلاعات صحیح، کامل، قابل اعتماد و به روز بوده است. هیچ تعهدی از هیچ نوعی اظهار نشده است. خوانندگان تصدیق می‌کنند که نویسنده درگیر ارائه مشاوره قانونی، مالی، پزشکی یا تخصصی نبوده است. محتوای این کتاب از منابع متعددی نشأت گرفته است. لطفاً قبل از اینکه هر روشی را در قبال این کتاب به کار ببرید، از یک متخصص مجاز مشاوره بگیرید. با خواندن این کتاب، خواننده تایید می‌کند که تحت هیچ شرایطی نویسنده برای خسارت‌های مستقیم یا غیر مستقیم که در نتیجه استفاده از اطلاعات این کتاب ممکن است حادث شود، شامل خطاها، حذف‌ها یا اشتباه‌ها، مسئول نیست.

TCEC منتشر شده به وسیله انتشارات TCEC مرکز خیابان آدا ۱۴-۱۸
لندن، انگلستان، بریتانیای کبیر E8 4QU

فهرست مطالب

مقدمه: ۱۷

فصل اول: پرورش دختران نوجوان

۱. تغییر جزر و مد ۲۴

۲. تغییرات خلقی ۲۴

۳. استقلال ۲۵

۴. تصویر بدن ۲۵

۵. دوستی ها ۲۵

۶. روابط ۲۶

۷. قلدری ۲۶

۸. فشار همسالان ۲۶

۹. مصرف مواد ۲۶

۱۰. سلامت روان ۲۷

فصل دوم: راه های مؤثر برای کمک به نوجوانان

۱. تصور از خود ۳۱

۲. رابطه ۳۳

۳. قلدری ۳۵

۴- تحصیلات ۳۶

۵. قدرت "نه" گفتن ۳۷

۶. مصرف مواد ۳۷

فصل سوم: فرزند پروری دختران نوجوان

۱. ارتباطات از نکات کلیدی است..... ۴۱
۲. ایجاد قوانین..... ۴۴
۳. نگرشها و رفتارهای بد را شخصاً در نظر نگیرید..... ۴۵
۴. خطرات سلامتی..... ۴۶
- ۵- سازش..... ۴۶
۶. ابراز عشق و محبت..... ۴۶
۷. احساس خود را بیان کنید..... ۴۷
۸. دلسوز باشید..... ۴۷
۹. همیشه حق با شما نخواهد بود..... ۴۸
۱۰. به قضاوت آن‌ها اعتماد کنید..... ۴۸
۱۱. نبردهای خود را انتخاب کنید..... ۴۹
۱۲. بر مثبت‌نگری تمرکز کنید..... ۴۹
۱۳. حقوق آن‌ها را به رسمیت بشناسید..... ۵۰
۱۴. احترام به دو طریق پیش می‌رود..... ۵۰
۱۵. کمک حرف‌های..... ۵۱

فصل چهارم: شکستن سقف شیشه‌ای دائمی

۱. ایجاد اعتماد به نفس از سنین کودکی..... ۶۰
۲. تحسین خود را به دستاوردهای او به جای ظاهرش نشان دهید..... ۶۰
۳. مهربان باشید..... ۶۱
۴. از ذهنیت "پسران پسر خواهند شد" اجتناب کنید..... ۶۱
۵. حضور داشته باشید..... ۶۲
۶. راهنما باشید..... ۶۲

۷. ادعای ارزش ۶۳
- ۸- طرز فکر رشد را بپذیرید ۶۳
۹. برای شکست جا باز کنید ۶۴
۱۰. تمرکز بر گسترش دلسوزی ۶۴
۱۱. از مقایسه اجتناب کنید ۶۵
۱۲. رسانه‌های اجتماعی ۶۵
۱۳. حل مسئله ۶۵
۱۴. او را تشویق کنید تا خطرات جسمی را بپذیرد ۶۶
۱۵. اجتناب از درام ۶۶

فصل پنجم: شکستن کلیشه‌ها

۱. هنرهای رزمی ۷۱
۲. ماهیگیری ۷۱
۳. پوکر ۷۲
۴. نجاری ۷۲
- ۵- گلف ۷۲
۶. شطرنج ۷۳
۷. اردوگاه بقاء ۷۳
۸. تولید موسیقی ۷۳
۹. کد نویسی ۷۳
۱۰. شمشیربازی ۷۴

فصل ششم: یک داستان شخصی

- ۱- خطوط ارتباطی باز: ۸۱
- ۲- گوش کنید: ۸۱