

ارتباط مؤثر با نوجوانان

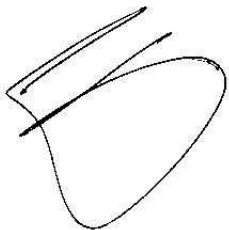
مؤلفان:

بہروز جلیلی

فاطمہ سیدنژاد

ویراستار علمی:

محمد مہدی اسماعیل زادہ پوریا



سر شناسه	: جلیلی، بهروز، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: ارتباط مؤثر با نوجوانان / مولفان بهروز جلیلی، فاطمه سیدنژاد.
مشخصات نشر	: تبریز: اختر، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۶-۱۸۶-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیا	
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۸۵ - ۱۸۶.
موضوع	: والدین و نوجوانان
موضوع	: Parent and teenager
موضوع	: نوجوانان -- روان شناسی
موضوع	: Adolescent psychology
موضوع	: رفتار والدین
موضوع	: Parenting
موضوع	: ارتباط در خانواده
موضوع	: Communication in families
شناسه افزوده	: سیدنژاد، فاطمه، ۱۳۵۴ -
شناسه افزود	: Seyed nejad, Fatemeh
رده بندی کنگر	: HQ۷۹۹/۱۵/۴۱۳۵۰۰
رده بندی دیویی	: ۳۰۶ ۱۷۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۴۳۱



نشر اختر

ارتباط مؤثر با نوجوانان

مؤلفان: بهروز جلیلی، فاطمه سیدنژاد

ویراستار علمی: محمدمهدی اسماعیل زاده پوریا

ناشر: نشر اختر / چاپ سبز / صحافی امین

چاپ اول ۱۳۹۷ / ۱۹۰ صفحه وزیری / ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۶-۱۸۶-۱

مرکز فروش: تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

(مؤلف ۰۹۱۴۸۴۱۰۸۵۰)

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست عناوین

۷	مقدمه ویراستار.....
۸	مقدمه.....
۹	پیشگفتار.....
۱۱	فصل اول: دوره نوجوانی.....
۱۱	مقدمه.....
۱۲	تحولات روانی در دوره‌ی نوجوانی.....
۱۴	بلوغ.....
۱۴	تغییرات هورمونی.....
۱۵	رشد بدن.....
۱۶	رشد جنسی در دخترها.....
۱۷	رشد جنسی در پسرها.....
۱۸	تفاوت‌های فردی و گروهی.....
۱۸	واکنش به تغییرات بلوغ جنسی.....
۱۹	تأثیر بلوغ جنسی بر حالت هیجانی و رفتار اجتماعی.....
۱۹	دمدمی بودن نوجوانان.....
۲۰	روابط والد - فرزند.....
۲۰	انواع بلوغ.....
۲۰	بلوغ جسمی.....
۲۱	بلوغ زودرس و دیررس.....

۲۴	 بلوغ جنسی
۲۵	 بلوغ روانی
۲۵	 تحولات مهم بلوغ روانی
۳۱	 فصل دوم: خانواده و نوجوان
۳۱	 مشکلات خانوادگی
۳۳	 ضرورت درک نوجوان
۳۵	 تأثیر خانواده بر نوجوانان
۳۷	 فصل سوم: ارتباط با نوجوان
۳۷	 برخورد مناسب با نوجوانان
۴۲	 فرآیند تصمیم‌گیری
۴۳	 تنظیم اهداف
۴۵	 برقراری روابط عاطفی
۵۰	 شکست والدین و فرزندان در برقراری رابطه‌ها
۵۲	 برقراری رابطه با دوستان
۵۲	 دوستان ناباب و تأثیر آنها در کجروی نوجوانان
۵۵	 ۷ جمله‌ی مخرب که نباید به نوجوان‌تان بگویید
۵۸	 برخورد صحیح با نوجوانان
۶۱	 چگونه با فرزندمان در سن بلوغ رفتار کنیم؟
۶۹	 فصل چهارم: مشکلات دوره نوجوانی و برخورد صحیح والدین
۶۹	 مشکلات دوره‌ی نوجوانی
۷۶	 راهکارهای عملی والدین برای مقابله با مشکلات نوجوانان
۷۹	 خشونت
۸۱	 اعتماد به نفس نوجوانان
۸۲	 تقویت اعتماد به نفس در نوجوانان با ۱۰ روش کاربردی
۸۷	 فصل پنجم: نقش پدر و مادر در تربیت فرزندان
۸۷	 نقش پدر در تربیت فرزند
۹۰	 نقش پدران در تربیت دختران خود

۹۳	رفتار پدر با دختر باید چگونه باشد؟
۹۷	ارتباط مؤثر مادر با دخترش
۱۰۰	چطور به فرزندان یاد دهیم که با یکدیگر رابطه‌ی خوبی داشته باشند؟
۱۰۵	فصل ششم: اعتیاد نوجوانان و جوانان
۱۰۵	جوانان و اعتیاد
۱۰۶	الگوی رفتاری والدین برای فرزندان
۱۰۶	تقویت اعتماد به نفس
۱۰۶	برقراری رابطه‌ی صمیمانه با نوجوانان
۱۰۷	مسئولیت‌پذیر کردن فرزندان
۱۰۷	هوشیاری نسبت به هوش بازی فرزندان
۱۰۷	نقش والدین و اعتیاد
۱۰۸	عوامل خطر ساز خانوادگی
۱۱۱	اعتیاد در دانشگاه‌ها
۱۱۳	نتیجه‌گیری
۱۱۴	اعتیاد در محیط کار
۱۱۴	راهکارهای پیشگیری از اعتیاد
۱۱۶	کدام وضعیت‌های شغلی منجر به اعتیاد خواهند شد؟
۱۱۷	فصل هفتم: تاب‌آوری
۱۱۷	تاب‌آوری چیست؟ Resiliency
۱۲۱	تاب‌آوری آموختنی است
۱۲۲	ویژگی افراد تاب‌آور
۱۲۳	ویژگی‌های اصلی افراد تاب‌آور از دیدگاه روانشناسی
۱۲۷	فصل هشتم: بازی‌های رایانه‌ای و شبکه‌های اجتماعی
۱۲۷	تأثیر بازی‌های رایانه‌ای بر نوجوانان
۱۳۰	انواع بازی‌های رایانه‌ای
۱۳۳	تأثیر شبکه‌های اجتماعی روی سلامت روان افراد
۱۳۷	فصل نهم: پرخاشگری نوجوانان

- ۱۳۷..... طرد و تعدی
- ۱۳۸..... پر خاشگری
- ۱۴۱..... ویژگی های نوجوانان پر خاشجو
- ۱۴۲..... نتایج حاصل از پر خاشگری
- ۱۴۳..... راه حل جلوگیری از پر خاشگری
- ۱۴۶..... کنترل پر خاشگری
- ۱۴۷..... درمان پر خاشگری
- ۱۴۹..... فصل دهم: سکلات رفتاری کودکان
- ۱۴۹..... حرف شنوی کودکان
- ۱۵۱..... خصوصیات فرمان خوب
- ۱۵۲..... حرف شنوی کودکان
- ۱۶۰..... آموزش تنها خوابیدن کودکان
- ۱۶۱..... آموزش تنها خوابیدن به کودکان با ریس و کتر فربر Ferber
- ۱۶۶..... خجالتی بودن کودکان
- ۱۶۶..... علل خجالتی بودن کودکان
- ۱۶۷..... درمان کمرویی کودکان
- ۱۷۲..... آموزش رازداری برای کودکانی که رازهای خانواده را پیش دروغان فاش می کنند
- ۱۷۳..... رفتار مناسب با بچه ای که اسرار خانواده را بازگو می کند
- ۱۷۴..... چگونه کودکی رازدار تربیت کنیم؟
- ۱۷۷..... دوست خیالی کودکان
- ۱۷۹..... رفتار والدین در برابر دوست خیالی کودکان
- ۱۸۲..... چطور تمیز کردن اتاق بچه ها را به آنها یاد بدهیم
- ۱۸۵..... ۷ عادت که رابطه ی والدین و فرزندان را مستحکم تر می کند
- ۱۸۹..... منابع

مقدمه ویراستار

دوره نوجوانی به عنوان دوره انتقالی با بحران‌ها و چالش‌های متعددی نظیر، استقلال-خواهی، تمایل به جنس مخالف و تقابل با والدین مواجه بوده که این مسأله روز به روز تنش آنها را با والدین و هنجارهای اجتماعی افزایش می‌دهد. آگاهی والدین و اولیای مدرسه و نهادهای اجتماعی با بحولت دوران بلوغ و نوجوانی می‌تواند علاوه بر کاهش تنش‌های بین فردی، زمینه‌ساز تسهیل ارتباط نیز باشد. در این کتاب تلاش شده است چالش‌ها و مسائلی که نوجوانان با آنها درگیر هستند مطرح شود و راهکارهای علمی جهت حل آنها هم برای نوجوانان و هم برای اولیاء و والدین ارائه گردد.

ویراستار علمی

محمد مهدی اسماعیل‌زاده پوریا

عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور