

۱۴۲۰
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تحوّل نوجوانان (۲)

سنین دبیرستان

ترجمه و تألیف:

دکتر محسن شکوهی یکتا

دانشیار دانشگاه تهران

سرشناسه : شکوهی یکتا، محسن، ۱۳۳۸-
 عنوان و نام پدیدآور : تحول نوجوان (۲) : سنین دبیرستان/ترجمه و تألیف محسن شکوهی یکتا.
 مشخصات نشر : تهران: مؤسسه فرهنگی تربیت نوین، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۶۸ ص.
 شابک : 978-600-91711-2-5: ۵۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
 یادداشت : چاپ قبلی : سپیدبرگ: مؤسسه فرهنگی تربیت نوین، ۱۳۸۹.
 موضوع : نوجوانان — روان‌شناسی
 موضوع : والدین و نوجوانان
 موضوع : نوجوانان — ارتباط با دیگران
 موضوع : ارتباط در خانواده
 رده‌بندی دهم : ۱۳۹۴ ت ۷۶ ش ۷۳۴ BF
 رده‌بندی دیویی : ۱۵۵/۵
 شماره کتاب‌شناسی ملی : ۴۱۴۴۴ ۸

نام کتاب:	تحول نوجوان (۲): سنین دبیرستان
ترجمه و تألیف:	دکتر محسن شکوهی یکتا
ویرایش:	عطیقه زرسازان، دکتر هانیه شیرازیان
ناشر:	مؤسسه فرهنگی هنری تربیت نوین
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول - زمستان ۱۳۹۴
قیمت:	۵۰۰۰ تومان
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	دیارنگ
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۱۷۱۱-۲-۵ ISBN: 978-600-91711-2-5

تکثیر، توزیع و تدریس این اثر فقط با مجوز کتبی و نظارت مؤسسه فرهنگی تربیت نوین مجاز است.

فهرست مطالب

۵.....سخنی با شما

فصل اول: تربیت مؤثر

۷.....مقدمه

۹.....تربیت مؤثر: باورها و رفتارها

۱۰.....والدین چگونه تربیت کردن را آموخته‌اند؟

۱۲.....باورها: عبث، نطقی پدر و مادرها

۱۵.....خشم

۱۹.....افسردگی احساس گناه

۲۰.....ترس از دردسر، عدم تحمل

فصل دوم: انضباط

۲۳.....انضباط

۲۳.....انضباط چیست و وجود آن چه ضروری است؟

۲۶.....روش‌های انضباطی ناکارآمد

۲۶.....اعمال زور

۲۷.....قهر کردن

۲۸.....روش‌های انضباطی کارآمد

۲۸.....استنتاج

۳۰.....مشارکت در حل مشکلات

۳۲.....رهنمودهای انضباطی مؤثر برای والدینی که فرزند نوجوان دارند

۳۴.....نتیجه‌گیری

فصل سوم: دوره میانی نوجوانی: رشد جسمانی

۳۵.....دوره میانی نوجوانی

۳۷.....ویژگی‌های دوران میانی نوجوانی



- ۳۹..... رشد جسمانی
- ۴۰..... آموزش جنسی و اهمیت آن
- ۴۱..... اصول آموزش جنسی
- ۴۵..... محتوای برنامه‌های آموزش جنسی
- ۴۶..... آموزش روابط سالم دختر و پسر در دوران نوجوانی
- ۴۷..... فراهم کردن اختتام‌گذاری روانی برای تشکیل خانواده
- ۴۹..... نتیجه‌گیری

فصل چهارم: رشد ذهنی

- ۵۱..... رشد ذهنی
- یکی از مسائل دایان رشد ذهنی: زیر سؤال بردن ارزش‌ها و اعتقادات و آداب
- ۵۳..... خانوادگی
- ۵۵..... رشد شخصیت
- ۵۷..... یکی از مسائل شایع رشد شخصیت: چه کاره بشوم؟

فصل پنجم: رشد اجتماعی

- ۵۹..... رشد اجتماعی
- یکی از مسائل شایع رشد اجتماعی: روابط نگران‌کننده
- ۶۰.....
- ۶۲..... رشد عاطفی
- ۶۴..... یکی از مسائل شایع رشد عاطفی: برخورد با تزلزل و سردرگمی
- ۶۶..... نتیجه‌گیری

سخنی با شما

آیا تا به حال به این فکر افتاده‌اید که به عنوان پدر یا مادر درست عمل می‌کنید یا نه؟ آیا گاهی درباره عملکرد تربیتی خود احساس ضعف یا خرابی کرده‌اید؟ اگر پاسخ شما به این سؤالات مثبت است، بدانید که تنها نیستید! بسیاری از پدر و مادرها درباره شیوه‌های تربیتی خود احساس نگرانی می‌کنند و درواقع حق هم دارند. با وجود اهمیت مقوله تربیت، بسیاری از ما درباره روش‌های آن، آموزش بسیار کمی دیده‌ایم.

برای این که پدر و مادر بتوانند با به کارگیری روش‌های مناسب، به تربیت فرزندانشان خود بپردازند، ابتدا لازم است مراحل رشد طبیعی کودک و نوجوان را بشناسند. این اطلاعات به آنها کمک می‌کند تا بتوانند قالب مشخصی برای انتظارات خود از بچه‌ها در مراحل مختلف رشد، تعیین کنند. والدین با درک بیشتر از مراحل رشد به یک جدول راهنما دست پیدا می‌کنند و با مراجعه به آن می‌توانند تعیین کنند که آیا کودک یا نوجوان‌شان رشد طبیعی داشته یا با سایر همسالان خود تفاوت دارد و به حمایت و مداخله بیشتری نیاز دارد.

البته به موازات توصیه مطالب فوق به این نکته نیز تأکید می‌کنیم که باید توجه داشت تربیت فرزند، مسئولیت بسیار خطیری است، لذا والدین باید واقع‌گرا باشند و بدانند که پدر و



مادر کامل بودن در عمل امکان‌پذیر نیست. حتی اگر والدین به همه وظایف خود درست عمل کنند، فرزندان همیشه آن‌طور که انتظار می‌رود واکنش نشان نمی‌دهند. خصوصیات خلقی، هوش، بلوغ عاطفی و توانایی‌های شناختی فرزندان بر تلاش‌های والدین تأثیر می‌گذارد.

در این جا لازم است از مساعدت و همکاری مؤسسه فرهنگی تربیت نوین، مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره استاد روزبه و کانون اسلامی انصار که ما را در مراحل مختلف تهیه و تدوین مجموعه حاضر یاری دادند، سپاس‌گزاری کنیم. همچنین از خانم‌ها عطیفه زرسازان، دکتر هانیه شرازیان و افسانه مؤیدزاده‌جلیلی، محققین؛ آقای دکتر محمد رضائی، ویراستار علمی؛ خانم زینب کیری، ویراستار ادبی؛ و آقای علیرضا عباسیان، همکار اجرایی تشکر و قدردانی می‌نماییم.

دکتر محسن شکوهی‌یکتا

دانشیار دانشگاه تهران