

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۸۸

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم
مرکز بهداشت استان

بهداشت دهان دوران بلوغ

ویژه والدین و مربیان

گروه سلامت جوانان و مدارس
واحد بهداشت مدارس

حاجیلو، رضا، ۱۳۴۹-

بهداشت روان دوران بلوغ ویژه والدین و مربیان / تهیه و تنظیم رضا حاجیلو، سعیده قنبری؛
به سفارش معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم مرکز بهداشت
استان گروه سلامت جوانان و مدارس واحد بهداشت مدارس. -- قم : نغمات ، ۱۳۸۴.
۶۴ص.

ISBN : 964-8371-11-3

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. نوجوانان -- بهداشت روانی. ۲. بلوغ (روانشناسی). ۳. والدین و نوجوانان. ۴. نوجوانان
-- روانشناسی. ۵. روانشناسی رشد. الف. قنبری، سعیده، ۱۳۴۶- ب. مرکز بهداشت
استان قم. گروه سلامت جوانان و مدارس. واحد بهداشت مدارس. ج. عنوان.
۶۱۶/۸۹ RJ۴۹۹/ح۲ب۹

۸۴-۱۶۲۷۱م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات نغمات

بهداشت روان دوران بلوغ (ویژه والدین و مربیان)

تهیه و تنظیم : دکتر رضا حاجیلو- سعیده قنبری

طرح روی جلد : محدثه برازنده

شمارگان : ۵۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول

چاپ : نهضت

تاریخ چاپ : تابستان ۱۳۸۴

قیمت : ۵۰۰۰ ریال

ISBN: 964-8371-11-3

شابک : ۹۶۴-۸۳۷۱-۱۱-۳

صندوق پستی ۹۷۷-۳۷۱۸۵

۰۹۱۲۲۵۱۸۲۴۹

تلفکس ۷۸۳۰۴۷۶

کلیه حقوق محفوظ است.

در طول زندگی انسان، چندین دوره یا مرحله وجود دارد که به نحو مشخصی از سایر دوره‌ها متمایز است و نقش آن تا پایان عمر بر زندگی فرد باقی می‌ماند. «نوجوانی» یکی از این دوره‌هاست.

در بیانی ساده، نوجوانی با پدیدایی علائم بلوغ آغاز می‌شود و تا چندین سال به طول می‌انجامد. اگر چه در این دوره، بدن انسان تغییرات شگرفی را تجربه می‌کند، اما آنچه بیش از همه، این دوره را به دوران دشواری و سردرگمی و خشم و سرخوردگی و خطر دگرگون می‌نماید، تغییرات روان‌شناختی است.

از یک سو والدین، نوجوان را هنوز کودک می‌پندارد و او را بسیار ناتوان‌تر و ناپخته‌تر از آنی گمان می‌کنند که بتواند از پس فراز و نشیبهای زندگی بزرگسالی برآید. در دیگر سو، نوجوان برای بازآفرینی و بازتوانی هویت جدید خود، به میان بزرگسالان می‌رود، می‌کوشد تا از آنها تقلید کند و انتظار دارد

که جامعه نیز او را در این سلک به شمار آورد و مسئولیتهای بزرگ به او محول کند.

متأسفانه ممکن است پدر، مادر و آموزگار و سایر نمایندگان جهان بزرگسالی، که با نوجوان ارتباط برقرار می‌کنند، تصویر روشنی از انسان نوجوان و نیازها، انگیزشها، توانمندیها و آسیب‌پذیری‌های او نداشته باشند. هزینه‌ای که جامعه برای این عدم اطلاع می‌پردازد، از حد تصور بیرون است.

به همین دلیل هر گونه تلاش برای افزایش آگاهی‌های عمومی در زمینه نوجوانی، ارزشمند است و نگاشته‌ای که هم اکنون در دست دارید، همین هدف را دنبال می‌کند.

در این نگاشته تلاش شده است تا نوجوانی و برخی از ویژگیهای آن و نیز پاره‌ای شیوه‌های مناسب برقراری و حفظ ارتباط با ایشان با زبانی ساده و تهی از اصطلاحات فنی بازگو شود. بی‌تردید اگر نگارندگان توانسته باشند از طریق این نگاشته، خانواده‌های بزرگوار را به کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه برانگیزانند، در نیل به اهداف خود کاملاً کامیاب شده‌اند. امید است تا در ویراستهای بعدی بر گسترده‌گی و ژرفای مطالب کتاب به گونه‌ای متناسب با نیازهای شما بیفزایند و البته در این راه پیشنهادها و انتقادهای شما بسیار گرانبها خواهد بود.

دکتر حسن بلند

دکترای روانشناسی و عضو هیئت علمی
دانشگاه آزاد اسلامی قم

فهرست

۱۳	— مقدمه
۱۸	— هویت یابی
۲۱	— رشد ذهنی و عقلی
۲۳	— رشد هیجانی و عاطفی
۲۵	— دوره بلوغ سرشار از تنشهای عاطفی و روانی
۲۷	— رشد اجتماعی
۲۹	— رشد اخلاقی
۳۰	— رشد شخصیت و رفتار
۳۲	— نقش والدین و خانواده
۳۴	— نگرش نوجوان
۳۵	— تغییرات روانی دوران بلوغ
۳۵	— بعد رفتاری
۳۵	— بعد خلقی

- ۳۶ - بعد هیجانی _____
- ۳۹ - پذیرش نوجوان _____
- ۴۰ - نوجوانان را درک کنید _____
- ۴۱ - ارتباط را دوطرفه کنید _____
- ۴۲ - از دادن پند و اندرز مستقیم خود داری کنید _____
- ۴۳ - آزادی عمل به نوجوان بدهید _____
- ۴۴ - برای ارتباط با نوجوان وقت کافی بگذارید _____
- ۴۵ - توجه به تاثیر مشکلات اجتماعی _____
- ۴۶ - تقویت هیجانات و صفات مثبت _____
- ۴۷ - انرژی سرشار نوجوان نیاز به تخلیه دارد _____
- ۴۹ - وضعیت تحصیلی نوجوانان را پیگیری کنید _____
- ۵۱ - آموزش مهارت در برقراری روابط اجتماعی _____
- ۵۲ - استقلال طلبی نوجوان _____
- ۵۴ - گروه همتاها _____
- ۵۵ - نوجوان مضطرب _____
- ۵۷ - نوجوان افسرده _____
- ۵۷ - استمناء نوجوان _____
- ۶۱ - مصرف مواد اعتیاد آور _____
- ۶۲ - سیگار کلید اغلب انحرافات _____