

روان‌شناسی گفتگو و رفتار با نوجوان

نویسنده:

دکتر زهرا محبوبی

انتشارات آزمون‌یار پویا

(حق چاپ محفوظ است)

سرشناسه: محبوبی نیه، زهرا، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناسی گفتگو و رفتار با نوجوان/نویسنده زهرا محبوبی.

مشخصات نشر: تهران: آزمون یار پویا، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۲۳۹ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۳-۴۱-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه

Adolescent psychology

Teenagers -- Mental health

Dialogue -- Psychological aspects

موضوع: نوجوانان -- روان‌شناسی

نوجوانان -- بهداشت روانی

گفتگو -- جنبه‌های روان‌شناسی

رده‌بندی کنگره: BF۷۲۴

رده دیویی: ۱۵۵/۵

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۷۱۵۵۶۶

شابک: ۸۲۰۸



عنوان: روان‌شناسی گفتگو و رفتار با نوجوان

نویسنده: دکتر زهرا محبوبی

ناشر: آزمون یار پویا

مدیر تولید: مصطفی خورشیدی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۰۳-۴۱-۶

قیمت: ۲۰۰,۰۰۰ تومان

تهران، خیابان دماوند (به سمت شرق)، بعد از بزرگراه امام علی (ع)، ساختمان ۱۱۱۴، طبقه سوم،

واحد ۹ تلفن: ۰۲۱-۷۷۵۹۱۴۵۴ - همراه: ۰۹۱۹۰۰۶۰۴۹۱

Email: pub@azmonyar.com

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۹.....	فصل ۱ - کلیات
۹.....	سخنی با والدین
۱۰.....	ویژگی های نوجوان
۱۱.....	فرزندپروری
۱۲.....	سبک های فرزندپروری
۱۵.....	اصول و مهارت های فرزندپروری آگاهانه و مؤثر
۱۷.....	مهارت های ارتباط مؤثر والدین و نوجوان
۲۰.....	قانون گذاری و چگونگی نظارت بر نوجوان
۲۲.....	راهکارهایی برای مدیریت مذاکره با نوجوان
۲۵.....	فصل ۲ - نوجوانی و تعاریف
۲۸.....	ویژگی های تعاریف نوجوانی
۳۳.....	رشد در دوران نوجوانی
۳۹.....	فصل ۳ - سال های بلوغ
۴۱.....	سازگاری با تغییرات دوران بلوغ
۴۲.....	بلوغ دختران
۴۴.....	بلوغ پسران
۴۷.....	تربیت و آموزش جنسی
۴۹.....	نقش والدین در ازدواج فرزندان

فصل ۴ - دشواری‌ها و مشکلات دوران نوجوانی و راه‌کارها..... ۵۵

دشواری تصمیم‌گیری در نوجوان..... ۵۵

روابط دوستی نوجوان از طریق اینترنت..... ۵۶

مشکلات رشد..... ۵۷

افسردگی نوجوان..... ۵۷

عوامل مرتبط با افسردگی در نوجوان..... ۵۸

خودکشی در نوجوان..... ۵۸

بزهکاری..... ۶۷

دلایل اعتیاد از نگاه روان‌شناسی..... ۷۵

راه‌کارهای مؤثر در پیشگیری از اعتیاد..... ۷۷

هویت و بحران هویت..... ۸۰

فصل ۵ - تربیت جنسی..... ۸۵

تعریف مفهومی تربیت جنسی..... ۸۶

سلامت جنسی..... ۸۷

چرا تربیت جنسی؟..... ۸۷

ملاحظات تربیت جنسی..... ۸۷

تربیت جنسی..... ۸۸

کدام یک از والدین برای آموزش و تربیت جنسی مناسب‌ترند؟..... ۹۰

رابطه قبل از ازدواج..... ۹۱

تربیت جنسی در برنامه‌های بین‌المللی سلامت و بهداشت..... ۹۳

اهداف برنامه‌های تربیت جنسی..... ۹۵

فصل ۶ - خود مراقبتی..... ۹۹

خود مراقبتی..... ۹۹

۱۰۰.....	تعریف خودمراقبتی
۱۰۱.....	مبانی خودمراقبتی و اصول آن
۱۰۸.....	مهارت‌های خودمراقبتی
۱۱۰.....	برنامه‌ریزی برای تغییر و مراقبت از خود
۱۱۲.....	مهارت‌های زندگی
۱۱۳.....	مدیریت استرس
۱۱۳.....	ارزیابی عملکرد مهارت‌های خودمراقبتی
۱۱۴.....	خود مراقبتی معنوی

فصل ۷ - نه گفتن ۱۱۹

۱۲۰.....	مهارت نه گفتن
۱۲۱.....	هنر نه گفتن
۱۲۲.....	دلایل عدم نه گفتن
۱۲۳.....	فواید نه گفتن
۱۲۳.....	چگونه نه بگوییم؟
۱۳۰.....	مهارت نه گفتن در نوجوانان

فصل ۸ - عزت نفس ۱۳۳

۱۳۴.....	عزت نفس و دیدگاه‌های روان‌شناختی
۱۳۹.....	عزت نفس در دوران نوجوانی
۱۴۱.....	خصوصیات فردی که عزت نفس بالا دارد
۱۴۲.....	عوامل کاهش عزت نفس در نوجوانان
۱۴۴.....	فعالیت‌هایی جهت افزایش عزت نفس نوجوان
۱۵۱.....	عزت نفس در افراد دارای ناتوانی‌های ویژه
۱۵۳.....	راهنماهایی برای افزایش عزت نفس در افراد دارای ناتوانی‌های ویژه

فصل ۹ - اعتماد به نفس ۱۵۷

اعتماد به نفس چیست؟ ۱۵۷

تعاریف اعتماد به نفس ۱۵۹

تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس ۱۶۰

نقش خانواده در اعتماد به نفس فرزندان ۱۶۰

اثرات کمبود میزان اعتماد به نفس و عزت نفس در افراد ۱۶۱

علل و عدم درمان اعتماد به نفس ۱۶۵

راهکارهایی جهت افزایش اعتماد به نفس ۱۶۵

فصل ۱۰ - سؤالات متداول ۱۶۹

با نوجوان پرخاشگر چگونه باید رفتار کرد؟ ۱۶۹

تکنیک‌های رفتار با نوجوان پرخاشگر ۱۷۱

با نوجوان عاشق چگونه رفتار کنیم؟ ۱۸۱

برخورد والدین با نیازهای جنسی نوجوانان چگونه باید باشد؟ ۱۸۲

چگونه با دختران در مورد مسائل جنسی صحبت کنیم؟ ۱۸۳

چگونه با پسران در مورد مسائل جنسی صحبت کنیم؟ ۱۸۴

با فرزندی که محتوای غیراخلاقی می‌بیند چگونه رفتار کنیم؟ ۱۸۴

چرا فرزندانم به سمت دیدن محتوای غیراخلاقی گرایش پیدا کرده است؟ ۱۸۶

چقدر باید به فرزند نوجوانم استقلال بدهم؟ ۱۸۷

اگر در اتاق نوجوانتان سیگار پیدا کرده‌اید چه واکنشی نشان دهید؟ ۱۸۹

تکنیک‌هایی برای پیشگیری از مصرف سیگار در نوجوانان ۱۹۲

با نوجوان آشفته چگونه رفتار کنیم؟ ۱۹۵

بچه‌ها چه سؤالاتی در مورد بلوغ جنسی می‌پرسند؟ ۱۹۷

چگونه با پسر خود در مورد بلوغ جنسی صحبت کنیم؟ ۲۰۱

- دوستی‌ها در نوجوانی..... ۲۰۸
- چگونه کمک کنیم نوجوانان دوستی‌های خوبی بسازند؟ (دوست‌یابی در نوجوانی)..... ۲۱۳
- والدین هلیکوپتری چه کسانی هستند و چه تأثیرات مخربی بر روی تربیت فرزندان دارند؟..... ۲۱۵
- چگونه والدین هلیکوپتری نباشیم؟..... ۲۱۹
- بیرون رفتن نوجوان دختر و پسر (مهارت‌ها و مزایا و تکنیک‌ها)..... ۲۲۰
- استاندارد زمان استفاده از موبایل و تبلت برای فرزندان بزرگ‌تر از ۱۰ سال..... ۲۲۴
- تکنیک‌هایی برای مدیریت زمان استفاده از موبایل در کودکان و نوجوانان..... ۲۲۶
- چگونه هیجان را در نوجوانان مدیریت کنیم؟..... ۲۲۷
- منابع..... ۲۳۳

مقدمه

نوجوانی مرحله‌ی انتقالی بین کودکی و بزرگسالی است که طی آن فرد با مسائل رشدی متفاوت و پیچیده‌ای روبه‌رو می‌شود. صرف نظر از دوره‌ی نوزادی، در هیچ دوره‌ای از زندگی تغییراتی به اندازه دوره‌ی نوجوانی در فرد روی نمی‌دهد.

این دوره زمانی است که نوجوان نقش‌ها و مسئولیت‌های جدید را می‌پذیرد و مهارت‌های اجتماعی را برای برعهده گرفتن آن نقش‌ها فرا می‌گیرد.

برای تجسم مفهوم نوجوانی، اتومبیلی را که در جاده‌ای آسفالتی و عریض، با سرعت در حال حرکت است در نظر بگیرید. راننده پس از طی مسافتی بدون علائم هشدار دهنده کافی، ناگهان در مقابل خود جاده‌ای خاکی و پردستان‌انداز مشاهده می‌کند، بلافاصله سرعت خود را کم کرده و با احتیاط کامل از کنار موانع و دست‌اندازها عبور می‌کند. سلامت راننده در گرو مشاهده دقیق موانع، تنظیم سرعت، صبر و خویشتن‌داری وی است و گرنه امکان هرگونه تصادم، اصطکاک و آسیب‌دیدگی به شدت وجود دارد. اگر در مثال فوق، جاده زندگی جایگزین شود، دوره نوجوانی همان بخش خاکی و پردردسر مسیر حرکت اتومبیل است. طبیعی است آن‌هایی موفق می‌شوند دست در دست نوجوانان این مسیر را به سلامت و با امید به آینده‌ای روشن طی نمایند که ضمن شناخت کامل مسیر، شکیبایی و تفاهم پیشه سازند.

با وجود چنین اهمیت و حساسیتی، تا قبل از قرن بیستم، کسی نوجوانی را به‌عنوان دوره‌ای از مراحل تحول رشد مطرح نمی‌کرد، کودکان بلافاصله بعد از بلوغ به جهان بزرگسالان قدم می‌نهادند. اما امروزه می‌دانیم چنین دیدگاهی ناعادلانه است، درست زمانی که نوجوان با سرعت بی‌سابقه‌ای بلوغ جسمانی را می‌گذراند و درصدد کسب هویت نیز هست، اجتماع از او می‌خواهد که مستقل باشد، روابطش را تغییر دهد و سازگاری جنسی و آمادگی شغلی داشته باشد. در جامعه امروزی حتی مراسم آیینی به منظور اعلام ورود به جامعه بزرگسالان که در گذشته انجام می‌شد نیز، به دست فراموشی سپرده شده

است، چون به نوجوان این حق داده می‌شود با برخورداری از فرصت کافی برای ایجاد شرایط تحول و پس از کسب آمادگی‌های لازم قدم در بزرگسالی بگذارد.

نوجوانی در واقع برزخی بین کودکی و جوانی است. عبور از جاده‌های پر پیچ و خم زندگی همیشه به آسانی ممکن نیست و در این میان دوران پرمخاطره نوجوانی از سخت‌ترین گذرگاه‌های مسیر زندگانی به شمار می‌رود. این دوره آکنده از رفتارهای متناقض، غرایز طوفان‌وار و تشنج‌زا است. در عین حال این سنین نویدبخش تولدی دوباره در تمامی عرصه‌های جسمی، اجتماعی و ارزشی است، همچنین می‌توان از این ایام به‌عنوان «نقطه عطف زندگی» یاد نمود. از همین رو است که روان‌شناسان نوجوانی را با القاب و عناوینی همچون «زندگانی تشنج‌انگیز»، «دوران طوفان و فشار»، «تولد جدید» و غیره نام‌گذاری نموده‌اند.

نوجوانی دورانی انتقالی است و مانند هر مرحله انتقالی دچار نوعی ابهام است و همین ابهام باعث نوعی گم‌گشتگی در نوجوان می‌شود. او در این مرحله نه کودک است و نه بزرگسال. اگر کودکانه رفتار کند مورد سرزنش قرار می‌گیرد و چنانچه بخواهد همانند بزرگ‌ترها عمل نماید، با توجه به عدم تجربه کافی دچار مشکلاتی جدی خواهد شد. این مسئله همراه جهش و تغییرات فیزیکی، عاطفی، جنسی و تغییر در نوع نگرش‌های ارزشی - اجتماعی، ویژگی‌های متفاوتی را برای نوجوان به دنبال می‌آورد.