
جاده رشد و بلوغ
نقشه راه نوجوانان برای رسیدن به رشد و شکوفایی

مؤلف: کبری باقری پبدنی

سرشناسه	باقری پیدنی، کبری، ۱۳۵۴-
عنوان و نام پدیدآور	جاده رشد و بلوغ: نقشه راه نوجوانان برای رسیدن به رشد و شکوفایی/ مؤلف کبری باقری پیدنی؛ ویراستار شاهین کریم زاده.
مشخصات نشر	تهران: اهل سخن، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	۱۰۴ ص؛ ۱۴×۵/۲۱؛ ۱۴۰۳/۵/۲۱.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۸۸۳۶-۵۴۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
عنوان دیگر	نقشه راه نوجوانان برای رسیدن به رشد و شکوفایی.
موضوع	بلوغ // Puberty والدین و نوجوانان // Parent and teenager
رده بندی کنگره	QP۸۴/۴:
رده بندی دیویی	۶۱۲/۶۶۱:
شماره کتابشناسی ملی	۹۹۰۶۹۷۳:
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا	

نام کتاب: جاده رشد و بلوغ؛ نقشه راه نوجوانان برای رسیدن به رشد و شکوفایی

مؤلف: کبری باقری پیدنی

ویراستار: شاهین کریم زاده

ناشر: اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول/ ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۸۳۶-۵۴-۰۰

مبلغ سرمایه گذاری: ۱۴۷ هزار تومان

تهران- میدان انقلاب- خیابان کارگر شمالی- کوچه فروزانفر- پلاک ۲- واحد ۵

تلفن: ۶۶۹۶۴۸۱۶-۶۶۴۸۱۴۲۳



فهرست مطالب

۹	مقدمه.....
۱۰	بلوغ پسران.....
۱۲	انتظاراتی که نوجوانان از والدین خود دارند.....
۱۲	مواردی که والدین با نوجوانان خود در تعارض هستند.....
۱۵	حد استقلال برای بچه‌ها چقدر است؟.....
۱۹	دوستی با جنس مخالف.....
۱۹	راهکارهایی برای مشکلات نوجوانان.....
۲۵	هوش هیجانی در کودکان.....
۲۵	فایده افزایش و ارتقای هوش هیجانی کودکان چیست؟.....
۲۷	عشق‌ورزی به فرزندان.....
۲۹	نوجوان از خودش می‌پرسد که «من کیستم؟».....
۳۰	استقلال در نوجوانان.....
۳۰	استقلال عاطفی.....
۳۰	استقلال فکری.....
۳۱	استقلال ارزشی.....
۳۱	ارتباط دوستی در دوره نوجوانی.....
۳۲	چگونه با یک پسر نوجوان ارتباط خوبی داشته باشیم؟.....
۳۵	مسائل رایج در دختران نوجوان.....
۳۵	تصور بدن و پذیرش خود.....
۳۶	اعتماد به شبکه‌های اجتماعی.....
۳۶	دوستی و قرار گذاشتن.....
۳۶	عزت‌نفس.....
۳۶	تغییرات احساسی و هیجانی.....

- ۳۷..... مدیریت کردن مسائل نوجوانان توسط والدین
- ۳۷..... بلوغ معنوی چیست؟
- ۳۸..... وقتی که نوجوان عصبانی می شود.....
- ۴۰..... آموزش مدرسه.....
- ۴۲..... داشتن الگو.....
- ۴۲..... لجبازی کودکان.....
- ۴۳..... انتظارات مطابق با سن و توان فرزندان داشته باشید.....
- ۴۳..... تفاوت هوش هیجانی با هوش شناختی.....
- ۴۴..... چرا باید هوش هیجانی خود را تقویت کنیم؟.....
- ۴۵..... نشانه های هوش هیجانی افراد.....
- ۴۵..... فواید شناخت هوش هیجانی.....
- ۴۶..... دوران پرخطر نوجوانی.....
- ۴۶..... والدین سمی باعث لجبازی فرزندان می شوند.....
- ۴۷..... نحوه برخورد و رفتار والدین با نوجوان.....
- ۴۷..... عدم توجه به استقلال شخصی نوجوان.....
- ۴۷..... درددل کردن با فرزندان.....
- چه کار کنیم که فرزندانمان با ما دوست و وفیق باشند و مسائل خود را با ما در میان بگذارند؟.....
- ۴۸.....
- ۴۹..... بلاماهی که تنبیه بدنی بر سر کودکان می آورد.....
- ۴۹..... چرا نباید یکدیگر را کنترل کنیم؟.....
- ۵۰..... برای ایجاد یک رابطه خوب و صمیمی با نوجوان، باید چند مسئله را رعایت کرد:.....
- ۵۱..... نوجوان شما حکم وزیرتان را دارد و برای این وزیر سه حق بر گردن شماست:.....
- ۵۲..... روش های تشخیص اعتماد به نفس پایین در نوجوانان.....
- ۵۳..... مرحله بحران هویت.....
- ۵۴..... راه ارتباط با نوجوان چیست؟.....
- ۵۵..... کارهایی که والدین نباید انجام بدهند.....
- ۵۷..... از مهم ترین دلایل خجالتی شدن بچه ها.....
- ۵۹..... تغییرات لحظه ای خلق.....
- ۶۰..... عصبان و پرخاشگری در دوره نوجوانی.....
- ۶۰..... خطر استفاده از مواد مخدر.....

۶۱	مشکلات دوران دبیرستان.....
۶۱	راه حل این موضوع از دیدگاه روان شناسان.....
۶۲	در این مسائل نوجوانان را کنترل نکنید.....
۶۳	اولین مدل ارتباط با نوجوان.....
۶۳	دومین مدل ارتباط با نوجوان.....
۶۴	سومین مدل ارتباط با نوجوان.....
۶۵	حرف دل نوجوان.....
۶۵	توقعاتی که نوجوان از والدین خود دارد.....
۶۶	سه سمی که به نوجوان می دهید بخورد.....
۶۶	سه قانون مهم که برای نوجوان باید بگذارید.....
۶۷	کلید برخورد با نوجوان پر خاشاک.....
۶۸	مراحل رشد و تحول انسان.....
۷۰	اعتیاد در نوجوانان.....
۷۰	والدین سمی باعث لج بازی فرزندان خود می شوند.....
۷۱	تأثیر روابط همسران بر کودک.....
۷۲	تربیت تا هفت سالگی.....
۷۳	اختلالات روانی دوران نوجوانی.....
۷۳	۱- اختلال افسردگی در نوجوانان.....
۷۴	۲- اضطراب و استرس در نوجوانان.....
۷۵	۳- عدم پایداری در عواطف و احساسات.....
۷۵	۴- اسکیزوفرنی.....
۷۶	۵- اعتیاد به مواد مخدر و مشروبات الکلی.....
۷۸	۶- اختلال شخصیت مرزی.....
۸۱	از تأثیرات دعوای والدین بر فرزندان.....
۸۲	تذکره:.....
۸۳	ویژگی های دوره نوجوانی.....
۸۳	تصور آسیب ناپذیری در نوجوان.....
۸۴	مشکلات تصور آسیب ناپذیری در نوجوان.....
۸۴	چگونه در برابر افسانه شکست ناپذیری نوجوان به او کمک کنیم؟.....
۸۵	نه دقیقه طلایی.....

- سه دقیقه صبح ۸۶
- اهمیت دادن به خود ۸۸
- تغییر محیط هر چند کوتاه مدت ۸۸
- چگونه اینترنت فرزندم را امن کنم؟ ۹۰
- هر احساسی، پیامی برای ما دارد ۹۱
- آموزش دوره اعتماد به نفس والد و فرزند ۹۲
- جلسه اول ۹۲
- جلسه دوم ۹۳
- از جمله نشانه هایی که نشان می دهد کودک درون شما آسیب دیده است ۹۶
- سکوت اجباری کودک، لکنت زبان می آورد ۹۷
- مهارت ارتباطی ۹۸
- چگونه تشخیص دهیم که فرزندمان دچار اعتماد به نفس پایین است؟ ۹۹
- یک تکنیک عالی برای برخورد با رفتار نامطلوب کودک ۱۰۰
- تحسین و تحسین ارزیابی کننده ۱۰۱
- حل معما یا پازل و حل مسئله ۱۰۱
- تفکر منطقی ۱۰۲
- چرا تفکر منطقی در کودکان مهم است؟ ۱۰۲
- رویارویی با اضطراب ناشی از بروز رفتار پر خاشگرانه ۱۰۳

بلوغ دورانی است که همه ما انسان‌ها، بدون هیچ استثنایی، در زندگی شخصی خود آن را تجربه کرده‌ایم. این دوران، پر از اتفاقات، احساسات و افکار نو و جدید است. دوران بلوغ وقتی به زندگی نوجوانان، چه پسر و چه دختر، پا بگذارد، در بدن آن‌ها، افکار و احساساتشان را نمایان می‌کند. گاهی با نگرانی و ترس همراه است. این دوران خیلی حساس و بااهمیت است و چالش‌هایی را برای نوجوانان به همراه دارد.

شاید از خودتان بپرسید که بلوغ چیست؟ چه مرحله‌ای دارد؟ در این دوران چه تغییراتی در فرد به وجود می‌آید؟ در این کتاب با زبانی عامیانه و ساده برای شما می‌گوییم که در این دوران از عمر خود چگونه هستید و چطور باید با آن روبه‌رو شوید.

بیشتر نوجوانان با شروع این دوران (زمانی که به بلوغ می‌رسند) از بیان احساسات و افکارشان خجالت می‌کشند، نمی‌توانند آن‌ها را به زبان بیاورند و با خودشان می‌گویند که شاید ما را مسخره کنند. البته این گونه نوجوانان تنها نیستند و همه هم‌سن و سال‌هایشان در حال گذراندن این دوران می‌باشند.

در این کتاب گفته می‌شود که بلوغ پسرها چگونه آغاز می‌شود، دوران بلوغ دخترها چه مدت طول می‌کشد و باید چه احساسی درباره این دوران داشته باشیم. این کتاب برای تمام نوجوانانی که دوران بلوغ را سپری می‌کنند، مناسب است. پدرها و مادرها، معلمان، مدیران مدرسه و مسئولان و مشاوران نیز کسانی هستند که با نوجوانان در ارتباط هستند

و این کتاب برایشان مفید واقع می‌شود.

چگونه می‌توانیم ذهن و فکر کودکان و نوجوانان را پرورش بدهیم؟ چگونه باید مهارت گوش دادن را به نوجوانان بیاموزیم؟ اگر فرزندمان خجالتی است، چگونه باید با او رفتار کنیم؟ و همچنین برای کاهش اضطراب فرزندان، چه راهکاری وجود دارد؟

عصبانیت (خشم) یکی از احساس‌هایی است که ما بارها و بارها در این دوران آن را تجربه کرده‌ایم. البته بعضی مواقع خشم می‌تواند به‌صورت عادی بروز کند، مثل زمانی که یکی از دوستان یا هم‌کلاسی‌هایمان ما را اذیت یا ناراحت می‌کند و زود خشمگین می‌شویم. یا در منزل از دست والدین خود زود عصبانی می‌شویم، از اتاق خارج می‌شویم یا در اتاق را به هم می‌کوبیم و به این طریق خشم خود را سرکوب می‌کنیم.

دوران نوجوانی، دورانی است که برای یادگیری مهارت، زمان خوب و مناسبی است. اگر نوجوانان خشم خود را نمایان نکنند و آن را درون خود بریزند، به طریق دیگر آن را نمایان می‌کنند، مثل سردرد، سوزش معده، بی‌حوصلگی و خستگی. بهترین روش برای اینکه یاد بگیرند چگونه خشم خودشان را بیان کنند، این است که برای بیان احساس‌ها و هیجان‌های تند که دارند، جملات را با «من» شروع کنند؛ مانند «من عصبانی هستم». باید در این مواقع به‌جای اینکه دیگران را مقصر بدانند و آن‌ها را خطاب جمله‌های خود قرار دهند، تأکیدشان بر احساس خودشان باشد.

بلوغ یعنی چه؟ کودکان در چه سنی بالغ می‌شوند؟ علل بلوغ چیست؟ و علائم و نشانه‌های بلوغ کدام‌اند؟

بلوغ پسران

بلوغ به معنی کامل شدن است؛ یعنی مرحله‌ی گذر از کودکی به بزرگسالی. بلوغ دورانی است که بدن کودک شروع به تغییر می‌کند و توانایی تولیدمثل را ایجاد می‌کند. به