

۱۵۱۷۹۴۳

روانشناسی نوجوانان

فرشته گودرزی



سرشناسه: گودرزی، فرشته، ۱۳۵۷ -

عنوان و نام پدیدآور: روانشناسی نوجوانان / فرشته گودرزی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات نخبگان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۸۰ص.

شابک: ۶۹۰۰-۷۹۷۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: نوجوانان - روانشناسی

موضوع: Adolescent psychology

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶/۹۷۲۴/۴۹

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۵

شماره ثبت: ۴۷۷۲۸۸۶

انتشارات
نخبگان

روانشناسی نوجوانان

فرشته گودرزی

ناشر: نخبگان

طراح گرافیک: محمود محرابی

سال چاپ: ۱۳۹۶

نوبت چاپ: اول

نظارت بر چاپ: عباس جعفری

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۶۹۰۰-۷۹۷۰-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

تلفن پخش: ۰۹۳۵۸۴۷۷۳۷۰

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۶	ارتباط دوستانه با نوجوان
۷	ایجاد اعتماد به نفس در نوجوان
۹	اینترنت و نوجوان
۱۳	اینترنت و نوجوانان بالای ۱۳ سال
۱۵	آموزش مسائل جنسی به نوجوان
۱۹	نوجوانان بریتانی در رابطه با نوجوانان
۲۴	روش‌های ابراز عشق والدین به نوجوان
۲۷	راهکارهایی برای الگو مناسب بودن
۳۰	دوست‌یابی نوجوان
۳۲	عکس‌العمل در مقابل سبک زندگی نوجوان
۳۵	کلیدهای رفتاری با نوجوان
۳۷	کلیدهای رفتاری با نوجوان برای مسرین شاعر
۳۹	کلیدهای رفتاری برای مقابله با اضطراب نوجوان
۴۲	اضطراب در نوجوانان
۴۹	کلیدهای رفتاری برای مقابله با اعتیاد نوجوان
۴۹	علل و زمینه‌های اعتیاد
۵۴	راه‌های پیشگیری از اعتیاد نوجوانان
۵۱	نشانه‌های اعتیاد در نوجوانان
۶۰	کلیدهای رفتاری با نوجوان پرخاشگر
۶۴	کلیدهای رفتاری با نوجوان ناسازگار
۶۸	نکات مهم در ارتباط با نوجوان
۷۱	نوجوانان تک‌فرزند
۷۲	هشدارهایی برای والدین نوجوانان
۷۹	منابع

مقدمه

نوجوانی مرحله‌ای مهم در زندگی هر شخص است، مرحله‌ای که شامل گذر از دوران کودکی و ورود به بزرگسالی است و توأم با تغییرات فیزیکی و روحی فراوان است. به لحاظ روان‌شناختی، نوجوانی به سه دوره تقسیم می‌شود، نوجوانی اولیه (۱۲-۱۴ سالگی)، اواسط نوجوانی (۱۴-۱۶ سالگی) و اواخر نوجوانی (۱۶-۱۹ سالگی). پایان نوجوانی و آغاز جوانی و بزرگسالی شروع قبول مسئولیت‌ها و کسب بعضی از مهارت‌ها از جمله گرفتن گواهینامه‌ی رانندگی، رفتن به خدمت سربازی، کسب حق رأی و کسب استقلال، تکمیل تحصیلات، انتخاب شغل و قبول مسئولیت‌های قانونی از جمله این موارد است. بنابراین، گذر از نوجوانی به شیوه‌ای مطلوب، می‌تواند در انجام و قبول مسئولیت‌های دوره‌ی بزرگسالی مؤثر و راه‌گشا باشد، درحالی‌که هر نوع اختلال در این مرحله می‌تواند زندگی آینده شخص را با بحران‌های جدی روبه‌رو کند. دوره‌ی نوجوانی، دوره‌ی کسب هویت فردی است که باید به کمک والدین و اجتماع به شیوه‌ای مطلوب محقق شود.

اریک اریکسون، روان‌شناس و طرح می‌گوید: «هویت انسان در نوجوانی شکل می‌گیرد. در این دوره، نوجوان سؤال‌هایی از خود می‌پرسد: من کیستم؟ به کجا می‌روم و چه هدفی دارم؟ نحوه‌ی جواب‌گویی به این سؤال‌ها در رشد هویت نوجوان تأثیر می‌گذارد. اگر او بتواند به این سؤال‌ها پاسخ مناسب بدهد، احساس آرامش می‌کند و گرنه دچار اضطراب می‌شود.» در این مرحله، نوجوان از طرفی مایل به کسب استقلال و جدایی از نفوذ و سیطره‌ی والدین خود است و از طرف دیگر، چون به لحاظ سنی و توانایی‌های محدود خود، توانایی اداره‌ی زندگی خود را به تنهایی ندارد، خواستار ادامه‌ی حمایت والدین است؛ بنابراین، دچار تعارض و کشمکش می‌شود که می‌تواند خلق‌وخو و رفتارهای او را تحت‌تأثیر قرار دهد. چنانچه والدین و اجتماع (که در این مقطع سنی، مدرسه را شامل می‌شود) نتوانند با این تغییرات روحی و جسمی به‌طرزی مناسب و مطلوب برخورد کرده و واکنش



نشان دهند، ممکن است نوجوان از کانون خانواده و حتی مدرسه گریزان شده و به دوستان و مراکزی پناهنده شود که او را در معرض مخاطرات جدی قرار دهند. اگر والدین نوجوان در شرف طلاق و یا قبل تر از هم جدا شده باشند، احتمال انجام اعمال بزهکارانه در او بیش تر خواهد بود. بنابراین، کسانی که به هر شکلی با نوجوان سروکار دارند (خانواده، مدرسه و مراکز نگهداری کودکان بی سرپرست) لازم است نسبت به این تغییرات و نیازها آگاهی داشته باشند و تا حد ممکن در ارضای این نیازها بکوشند. در این دوره ی سنی، خطرات زیادی نوجوانان را تهدید می کند؛ دوستان نامناسب، میل به مصرف مواد، سوء رفتارهای جنسی، اضطراب، ترک خانواده، دین آفری. به منظور پرهیز از قرار گرفتن نوجوان در معرض چنین خطرات بالقوه ای والدین و مسئولان باید نیازهای آنان را شناسایی کرده و در ارضای آنها تمام سعی خود را به کار برند. از دیگر ویژگی های دوره ی نوجوانی، ابراز وجود است. اثبات شخصیت و نشان دادن قابلیت ها یکی از مطبوع ترین لذت های روحی و روانی در نوجوان است که بر پایه میل به آن از هیچ کوششی دریغ نمی کند. حس سازگاری با اجتماع، یکی دیگر از نیازهای روانی نوجوانان و جوانان است. اگر نوجوانی در این مسئله احساس موفقیت نکند، دچار یأس و افسردگی می شود. روان شناسی به نام دکتر هاریس می گوید: «نوجوانان و جوانان برای خود مستقل اند. شما هم باید آنها را صاحب شخصیت بدانید. در دوازده سالگی بیش از هر زمان دیگری انسان به اینکه مورد توجه باشد، اهمیت می دهد و به شدت احتیاج دارد که به عنوان یک دوست و یا شریک تلقی شود.»

این کتاب هم با هدف معرفی این نیازها تدوین شده است تا والدین آنها را بشناسند و به نوجوانان کمک کنند که به خوبی و با موفقیت این دوره ی بحرانی را پشت سر گذارند و برای دوره ی بزرگسالی و قبول مسئولیت ها آماده شوند.

