

من و فرزند نوجوانم

راهنمای والدین

تالیف

احسان کاظمی

«دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی»

سرشناسه: کاظمی، احسان، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور: من و فرزند نوجوانم: راهنمای والدین / تألیف احسان کاظمی
مشخصات نشر: اصفهان: خانواده سالم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: 978-600-94957-7-1

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: والدین و نوجوانان

موضوع: Parent and teenager

موضوع: والدین و نوجوانان -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Parent and teenager -- Psychological aspects

موضوع: بلوغ (روان‌شناسی)

موضوع: Maturation (Psychology)

موضوع: نوجوانان -- روان‌شناسی

موضوع: Adolescent psychology

رده بندی کده: ۱۵۰۷/۱۵/۷۹۹۹ HQ

رده بندی دیویی: ۶۰۳/۳۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۰۰۰۲۹

من و فرزند نوجوانم

تألیف: احسان کاظمی

انتشارات: خانواده سالم

طرح جلد: محسن کاظمی

تنظیم: فرشته میرفندرسکی

تعداد صفحه، قطع: ۱۱۲ صفحه، رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۹۵۷-۷-۱

چاپ اول: ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر برای نشر خانواده سالم محفوظ است.

اصفهان: خیابان سجاد- خیابان حضرت قائم - کوچه ۲۲- شماره ۳۳- تلفن ۳۶۳۰۱۰۴۱

Kh.salem.pub@gmail.com

فهرست

۷	سخن آغازین
۹	فصل اول: نگاه به دوران بلوغ
۲۷	فصل دوم: شناسایی با مشکلات دوران بلوغ
۴۳	فصل سوم: شناسایی با ویژگی‌های دوران نوجوانی
۷۳	فصل چهارم: والدین، سیستم‌های ارتباط با نوجوان
۹۹	فصل پنجم: خانواده و بهر دست‌آورد تحصیلی نوجوان
۱۱۲	سخن پایانی

سخن آغازین

در تمامی دوره‌های رشد انسان، هیچ دوره‌ای به اندازه دوران بلوغ و نوجوانی سرشار از تغییر و تحول در همه ابعاد نیست. دورانی که سرنوشت‌ساز و حساس است و برای تمامی انسان‌ها گشودن دریچه‌ای به سوی یک جای جدید می‌باشد. این کتاب در واقع راهنمایی است برای درک بهتر شما والدین عزیز از دوران بلوغ و نحوه صحیح مواجهه با تغییرات رفتاری، عاطفی، اجتماعی و فکری فرزند نوجوان خود. متأسفانه این دوران بی‌اهمیت و حساسیتی که دارد کمتر مورد توجه والدین قرار می‌گیرد و به سبب آن نگرشی نادرست و ناقص به ویژگی‌های نوجوان خود پدید می‌آید که این امر می‌تواند ناشی از چند علت باشد:

نخست آنکه والدین سال‌هاست از دوران نوجوانی خود فاصله گرفته‌اند و چه بسا از دوران بلوغ خود خاطره‌های محو و سطحی در ذهن داشته باشند. دیگر این که برخی از والدین، به خصوص مادران به دلیل ازدواج زودهنگام، اصلاً این دوران را به خوبی تجربه نکرده‌اند. سومی‌ن علت این که روش‌های تربیتی نسل قبل به گونه‌ای بوده است که خصایص دوران نوجوانی را سرکوب می‌کردند و طبعاً بسیاری از والدین امروزی الگوی درستی از برخورد صحیح با فرزند نوجوان خود ندارند. عامل چهارم، به ضعف و کمبود منابع علمی، آموزشی و کاربردی برای

آشناسازی والدین با ویژگی‌های دوران بلوغ و نوجوانی مربوط می‌شود. به عنوان روان‌شناسی که سال‌هاست با خانواده‌ها و نوجوانان مشاوری‌های فردی و گروهی داشته‌ام، بر این باورم که همان‌گونه که ریشه بسیاری از مشکلات دوران بزرگسالی افراد در دوران نوجوانی‌شان نهفته است، این باور را نیز دارم که داشتن یک بلوغ سالم و توأم با شناخت، به همراه حمایت آگاهانه والدین و درک کامل از روحیات و احساسات نوجوان می‌تواند زمینه‌ساز موفقیت و کامیابی فرد در دوران‌های بعدی زندگی‌اش باشد.

تا زمانی که خود را به جای فرزند نوجوان‌تان قرار ندهید و از دید او به مسائل نگاه نکنید، نمی‌توانید با او ارتباطی موثر برقرار سازید. این موضوعی است که بسیاری از روان‌شناسان کودک و نوجوان بر آن تاکید دارند و معتقدند باید با سرنگ‌نگرش نوجوان آشنا شد تا بتوان راهی به درون ذهن و قلب او باز کرد.

این کتاب حاصل تجربیات حرفه‌ای و شناسایی اطلاعات علمی در مورد دوران بلوغ و نوجوانی است و تلاش شده است با زبانی ساده و مطالبی کاربردی به جنبه‌های مختلف این دوران پرداخته شود. امید است مطالب این کتاب بتواند به شما در درک بیشتر از فرزند نوجوان‌تان کمک کند.

احسان کاظمی