

نوجوانی

مؤلف

زهرا رضا سلطانی

www.ketab.ir



نارین انتشارات
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	رضاسلطانی، زهرا
عنوان و نام پدیدآور	نوجوانی / مولف زهرا رضاسلطانی
مشخصات نشر	کرج: نارین رسانه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	ب، ۱۳۸ ص: ۵*۲۱-۱۴ س م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۰۳۸-۹۴-۲ :
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
شماره پروانه	۱۱۷۷۶ :
شماره ثبت	۹-۳۳۲۰۵-۵۰۱۷۸۸ :
یادداشت	کتابنامه : ص . ۱۲۹-۱۳۲.
موضوع	نوجوانی
موضوع	Adolescence
موضوع	نوجوانی -- جنبه های روان شناسی
موضوع	Adolescence--Psychological aspects :
موضوع	نوجوانی -- بهداشت روانی
موضوع	Teenagers-- Mental health :
رده بندی کنگره	HQ ۷۹۶ :
رده بندی دیویی	۳۰۵/ ۲۳۵ :
شماره کتابشناسی	۷۶۰۰۱۷۴ :



www.narein.com

عنوان کتاب	نوجوانی :
نوبت چاپ	اول :
سال انتشار	۱۴۰۰ :
تیراژ	۱۰۰۰ :
قیمت	۴۰۰۰۰ تومان :

۰۹۱۲۱۶۷۴۵۷۰ -۰۲۶۳ ۲۲۲۲۰۶۰

www.narein.com

توزیع و پخش : انتشارات نارین رسانه

حق چاپ برای انتشارات نارین رسانه محفوظ می باشد

۱.....	مقدمه
فصل اول: نوجوانی و مشخصات آن و راهکارهای تعامل با	
۳.....	نوجوان
۵.....	نوجوانی چیست؟
۱۱.....	چگونگی عملکرد مغز نوجوانان
۱۲.....	واقعاً مشکل نوجوانان چیست؟
۱۸.....	راهکارهایی برای حل اختلافات میان والدین و نوجوانان
۲۰.....	بالاتکلیفی های دوران نوجوانی
۲۳.....	مرحله رشد نوجوان
۲۴.....	آثار روانشناختی دوران بلوغ
۲۵.....	زودرسی یا دیررسی در بلوغ
۲۵.....	ارتباط عزت نفس با رشد نوجوان
۲۵.....	سطوح مختلف عزت نفس نوجوانان در چیست؟
۲۶.....	چرا عزت نفس در دوران نوجوانی مهم است؟
۲۶.....	چگونه می توان عزت نفس را در دختران نوجوان ایجاد کرد؟
۲۷.....	خصوصیات فردی با عزت نفس بالا چیست؟
فصل دوم: نوجوان و اجتماع و نقش مذهب در سلامت روان	
۲۹.....	نوجوان
۳۱.....	شیوه های مهارت آموزی نوجوانان در اجتماع
۳۳.....	مهارت های اجتماعی و رفتارآموزی از گروه همسالان
۳۴.....	هویت یابی
۳۵.....	نوجوان و مذهب

۴۹.....	اهمیت رشد اخلاقی و مذهبی در نوجوانی
۵۳.....	آثار و فواید ایمان به خداوند در نوجوانی
۵۴.....	تعریف دین از منظر دانشمندان
فصل سوم: نوجوان موفق و راهکارهای ارتباط بهتر با نوجوان	
۵۹.....	
۶۱.....	ویژگی نوجوانی
۶۵.....	چگونه یک نوجوان موفق باشیم
۶۹.....	توصیه های تربیتی برای ایجاد ارتباط بهتر با نوجوانان
۷۴.....	چند پیشنهاد جهت کاهش مشکلات شخصیتی نوجوانان
۷۶.....	چند پیشنهاد جهت کاهش مشکلات مذهبی نوجوانان
فصل چهارم: نوجوان و مدرسه و راهکارهای آموزشی	
۷۷.....	
۷۹.....	مدرسه و تأثیرات مهم آن در رشد و تربیت
۹۲.....	معلم و تأثیرات او در رشد و تربیت کودکان و نوجوانان
۹۸.....	الگوهای تعامل معلم و شاگرد
۱۰۳.....	اهمیت محیط مدرسه
۱۰۴.....	توجه به شرایط مساعد یادگیری
۱۰۶.....	انتخاب رشته تحصیلی
۱۰۷.....	ارتباط بین خانه و مدرسه
۱۱۱.....	مسائل انضباطی
	روش ها و فنون قابل استفاده معلمین در بالابردن سطح انگیزش
۱۱۶.....	یادگیرندگان
۱۲۹.....	منابع و مراجع

دوران نوجوانی می‌تواند مرحله‌ای سخت برای نوجوان و والدین او باشد.

فرزند شما دیگر یک کودک نیست، او سال‌های نوجوانی خود را می‌گذراند، به مسائل متفاوتی می‌اندیشد و از شما توقعات تازه‌ای دارد.

الان وقت آن رسیده است که مهارت‌های فرزندپروری را بسنجید و با روش‌های متفاوتی با فرزند خود رفتار نمایید. در واقع باید قوانین واضح و روشنی برای نوجوان مشخص کنید و ارزش‌های خانوادگی خود را با سخنان و رفتار خود به نوجوانتان یاد بدهید و در کنار نوجوان باشید و نظارت کنید.

با رسیدن به سن بلوغ، سیستم عصبی تغییرات زیادی می‌نماید، افزایش گیرنده‌های شیمیایی خاصی در مغز، توانایی یادگیری را تا اندازه‌ای کاهش می‌دهد.