

به نام خدا

مقدمه‌ای بر مسائل نوجوانان

تألیف و گردآوری: مائده ضامیان

www.ketab.ir



سرشناسه	: ضامنیان، مائده، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	: مقدمه‌ای بر مسائل نوجوانان/تالیف و گردآوری مائده ضامنیان.
مشخصات نشر	: تهران: پادینا، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۴-۲۲۸-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۰۴ - ۱۰۶.
موضوع	: نوجوانان -- روان‌شناسی Adolescent psychology
رده بندی کنگره	: BF۷۲۴
رده بندی دیویی	: ۵/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۶۴۷۸۰

مقدمه‌ای بر مسائل نوجوانان

تالیف و گردآوری: مائده ضامنیان

www.ketab.ir



ناشر: انتشارات پادینا طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا، نوبت چاپ: اول (۱۴۰۱)
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد شابک: ۱-۲۲۸-۲۹۴-۶۲۲-۹۷۸ چاپ و صحافی: سامان قیمت: ۶۵ هزار تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا
تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapub.com | padina.pub@gmail.com | insta:@padinapublication

فهرست

۷	
۹	 مقدمه
۱۰	 فصل اول
۱۰	 دوره نوجوانی
۱۰	 تحولات بدنی دوران نوجوانی
۱۱	 تحولات فکری دوران نوجوانی
۱۳	 مراحل نوجوانی
۱۴	 رشد اجتماعی در نوجوانی
۱۹	 چالش‌های دوره نوجوانی
۲۰	 فصل دوم
۲۱	 اختلالات دوران کودکی و نوجوانی
۲۱	 اضطراب در کودکان و نوجوانان
۲۲	 عوامل موثر بر مشکلات تحصیلی نوجوانان
۲۳	 مشکلات تحصیلی نوجوانان در دوران بلوغ
۲۴	 تغییر اولویت‌ها و مشکلات تحصیلی نوجوانان
۲۴	 اهمال‌کاری و کمال‌طلبی منجر به مشکلات تحصیلی نوجوانان می‌شود
۲۴	 اضطراب، افسردگی، انزوا و دیگر مشکلات رفتاری دانش‌آموزان
۲۵	 مشکلات جسمی که نادیده گرفته شده‌اند
۲۵	 بیش‌فعالی درمان نشده
۲۶	 تغذیه و خواب نامناسب
۲۶	 بهره‌ی هوشی
۲۸	 ضعف در مباحث آموزشی قبلی
۲۹	 مهارت برنامه‌ریزی و مدیریت زمان
۲۹	 بی‌انگیزگی و مشکلات تحصیلی دانش‌آموزان
۳۰	 نگرش منفی به تحصیل
۳۰	 ناامیدی نسبت به آینده
۳۱	 مشکلات تحصیلی محصول نداشتن هدف مشخص
۳۱	 ارتباطات اجتماعی چطور باعث مشکلات تحصیلی نوجوانان می‌شود؟
۳۲	 مشکلات عاطفی دانش‌آموزان
۳۳	 ضربات روحی و مشکلات تحصیلی نوجوانان
	 مشکلات دانش‌آموزان در فضای مجازی

۳۴	خانواده چه نقشی دارد؟
۳۵	فصل سوم
۳۶	بلوغ و نوجوانی
۳۷	چرا بهداشت نوجوانان اهمیت دارد؟
۳۸	سخنی با پدر و مادرها
۴۰	سن بلوغ نوجوان
۴۱	تغییرات جسمانی در سن بلوغ نوجوان پسر
۴۳	تغییرات جسمانی در سن بلوغ نوجوان دختر
۴۵	مشکلات والدین با نوجوانان در سنین بلوغ
۴۵	نشانه‌های بلوغ
۵۱	فصل چهارم
۵۲	سلامت روانی کودکان و نوجوانان در فضای مجازی
۵۵	تهدید سلامت روان به دلیل استفاده بیش از حد از اینترنت
۵۶	جنبه‌های بحران زای فضای مجازی در ایران
۵۶	استفاده نادرست از اینترنت به سبب اختلال در هویت یابی کودکان
۵۹	آسیب‌های روانی اینترنتی
۶۲	علل و زمینه‌های اعتیاد در نوجوانان
۶۷	پیشگیری رشد مدار عامل کلیدی در تامین سلامت روان کودکان و نوجوانان
۷۱	فصل پنجم
۷۲	اهمال کاری
۷۲	انواع اهمال کاری در نوجوانان
۷۵	تاریخچه اهمال کاری
۷۶	ویژگی اهمال کاری
۷۹	علل اساسی اهمال کاری
۸۹	پیامدهای اهمال کاری
۹۰	کنترل عمل اهمال کاری
۹۱	تأثیرات اهمال کاری روی یادگیری
۹۱	دلایل مربوط به تعلل ورزی
۹۳	راه‌های مقابله با اهمال کاری
۹۷	فصل ششم

مقدمه

یکی از دوره‌های حساس در زندگی افراد، دوران نوجوانی است که آگاهی و شناخت از این دوران و ویژگی‌های آن ضروری می‌باشد. شناخت ویژگی‌های نوجوان و درک صحیح از این ویژگی‌ها به والدین و اطرافیان کمک می‌کند تا بتوانند به گونه صحیح تری با نوجوان خود برخورد کنند. همچنین خود نوجوان نیز می‌تواند به خودآگاهی دست یابد و به رشد بیشتر خود کمک کند.

همانطور که می‌دانیم دوران نوجوانی بسیار خاص است و افراد ویژگی‌های مختلفی را تجربه می‌کنند. البته باید به این نکته اشاره داشته باشیم که هر نوجوانی در دورانی که در آن قرار گرفته، ویژگی‌های مختلفی را تجربه می‌کند و تجربیات آن‌ها اصلاً شبیه به یکدیگر نخواهد بود.

همانطور که در بالا اشاره کردیم، در دوران نوجوانی هر فردی شرایط مختلفی را تجربه می‌کند. هیچ کدام از نوجوانان مثل هم نیستند و هر کدام سال‌های نوجوانی خود را به صورت کاملاً منحصر به فرد تجربه می‌کنند. تأثیرات والدین و ویژگی‌های فرهنگی از طرق مختلف بر رشد نوجوانان تأثیر می‌گذارد. با این حال، همه آن‌ها به طرف تغییرات هورمونی و تغییرات جسمی که به شکل‌گیری احساس استقلال و هویت آن‌ها کمک می‌کند، می‌روند.

برخی از نوجوانان در این دوران تمایلات بسیار زیادی برای استقلال پیدا می‌کنند. از طرفی دیگر ممکن است به دلیل همین تمایل خلق و خو، رفتارهای عجیبی به همراه پرخاشگری

از خود نشان دهند. اگرچه همه نوجوانان عصبانی نمی‌شوند اما بیشتر آن‌ها این احساسات ضد و نقیض را تجربه می‌کنند. احساس استقلال در دوران نوجوانی یک نوع اعلام زنگ است که فرد می‌تواند در دوران بزرگسالی از پس زندگی شخصی خودش برآید. نوجوانان با احساس استقلال، با مفهوم هویت شخصی آشنا می‌شوند. البته گاهی بر سر همین احساس با خانواده خود دچار بحث‌های کلامی و در موارد بسیار حاد آن فرد به برخورد فیزیکی هم دست می‌زند. البته والدین در کنترل این احساس خشم و عصبانیت نوجوان خود می‌توانند نقش بسیار مهمی را ایفا کنند.