

فهرست

نوجوانی و بلوغ و تغییرات و دگرگونی‌های این دوران فصل ۱

❖ نوجوانی و دوران نوجوانی به چه سنی گفته می‌شود؟ ---- ۱۵

❖ علائم و نشانه‌ها و تغییرات فیزیکی دوران بلوغ ---- ۱۵

❖ عواملی که در سن شروع بلوغ دخالت دارند ---- ۱۶

✓ نقش منطقه جغرافیایی ----- ۱۷

✓ نقش ارث ، غدد و هورمون‌ها ----- ۱۷

❖ رشد سریع جسمانی ----- ۱۸

✓ تغییرات در دروان بلوغ بین ۳ تا ۵ سال طول می‌کشد که شامل

مواردی می‌باشد ----- ۱۹

✓ بلوغ دیررس و بلوغ زودرس ----- ۲۰

✓ تغییرات در پسران و دختران از نظر ظاهری در دوران بلوغ ----- ۲۱

❖ توصیه‌ای به پدران و مادران در مورد ظاهر فرزندشان ---- ۲۵

پدری و مادری
یعنی تعهد،
مسئولیت،
وظیفه، هزینه و
پیامد اما نکته‌ی
بسیار مهم این
است که این
فرآیند «دائمی و
همیشگی است،
نه موقتی.»

/ با هدف فرزندانمان را پرورش دهیم...

❖ هورمون‌های جنسی (Sexual Hormones) ----- ۲۷

❖ محتلم شدن و انزال ----- ۲۹

❖ نوجوانی و جوانی ----- ۳۱

نقش خانواده، اجتماع و فرهنگ در رشد نوجوان فصل ۲

❖ نوجوان فعال، منفعل و منحرف ----- ۴۱

✓ خصوصیت فرزندان از نوع فعال ----- ۴۱

✓ خصوصیت فرزندان از نوع منفعل ----- ۴۳

✓ خصوصیت فرزندان از نوع منحرف ----- ۴۶

تشخیص هویت (Identity) فصل ۳

❖ جلوه‌هایی از تشخیص هویت ----- ۴۹

✓ ظاهر و زیبایی ----- ۴۹

✓ جنس و جنسیت ----- ۵۱

✓ احساس ----- ۵۳

✓ هوش، عقل، دانایی و توانایی ----- ۵۶

✓ رشته تحصیلی و شغلی ----- ۵۸

انسان با

شک نمی‌تواند

زندگی کند ولی

با حقیقت و

واقعیت تلخ

می‌تواند.

- ✓ مذهب ۶۱
- ✓ سیاست (روابط کلی اجتماعی) ۶۲
- ✓ علائق، جدول ترجیحات ۶۴
- ✓ شخصیت ۶۴
- ✓ هویت (Indentity) و شخصیت (Personality) ۶۶
- ✓ آگاهی ۶۶

❖ **تفاوت آگاهی در دوران کودکی و نوجوانی** ----- ۶۶

- ✓ جنبه‌ی تجربیدی و جنبه‌ی آرمانی است که کودک درباره شناخت
خودش پیدا می‌کند ۶۷
- ✓ تفکیکی است که میان نقش‌های خودش قائل می‌شود ۶۷
- ✓ نقش‌ها را در زمان و مکان کاملا متفاوت می‌بیند ۶۷

❖ **آنچه که پدر و مادر باید بدانند** ----- ۷۱

- ✓ نوجوان در این ایام برای شناخت خودش دست به مقایسه‌ای دائمی
می‌زند ۷۱
- ✓ کودک در این ایام مایل است حالا که به صورت نوجوان درآمده است
مرکز توجه باشد ۷۱

تا ۳ فرزند
مورد نظر و مناسب
فواهد بود. و معلوم
است که بهترین
فاصله سنی بین
آن دو یا سه
فرزند، بین ۲۰ تا
۳۰ ماه و در شرایط
فاصله تا ۳۵ ماه
است.

با هدف فرزندانمان را پرورش دهیم...

- ✓ در این دوره نوجوانان به بهانه‌هایی مانند آنچه که در آنها می‌گذرد و خارج از اراده و کنترل آنها است، مسئولیت‌های خودشان را نمی‌پذیرند..... ۷۵
- ✓ جلوه‌گری و نمایش دادن..... ۷۶
- ✓ خودخواهی و خواهش..... ۷۶
- ✓ حرمت نفس یا عزت نفس (Self Esteem)..... ۷۶
- ✓ نظر نوجوان و یا هر فرد دیگری درباره خودش..... ۷۷
- ✓ حرمت نفس پایین در نوجوانان و آسیب‌های آن..... ۸۰
- ✓ چگونه حمایت عاطفی و مخصوصاً تأیید اجتماعی را برای فرزندانمان به‌وجود آوریم؟..... ۸۲
- ❖ حالت گمی و گیجی در نوجوانان و عوارض و آسیب‌های آن ۸۴**
- ✓ دودلی و تردید..... ۸۴
- ✓ راه و چاه را از هم تشخیص نمی‌دهند..... ۸۴
- ✓ نوجوانان در این ایام درباره هویت و شخصیت خودشان نظر و قضاوت‌های مختلف و متفاوتی دارند..... ۸۴
- ✓ موضوع مهمی به نام بحران..... ۸۵
- ✓ امکان و احتمالات دیگری وجود دارد..... ۸۶
- ✓ فرزندان دست به تجربیاتی می‌زنند که بد و غلط است..... ۸۶

پدر و مادر هیچ
انتسابی و
تصمیمی جز در
مواردی که از
طریق پزشکی
اقدام می‌کنند، در
راستای تصمیم
برای داشتن پسر
و دختر ندارند و
هیچ مسئولیتی یا
تفسیری و افتخاری
متوجه آنها نخواهد
بود.

✓ به دلیل دخالت پدر و مادر همچنان در گمی و گیجی می‌مانند--- ۸۶

✓ به خاطر ندانستن دست به اشتباهاتی می‌زنند----- ۸۷

❖ در این ایام دو، «دال» مسئله اصلی و اساسی فرزندانمان

است----- ۸۸

❖ جدایی و فاصله گرفتن نوجوان از خانواده----- ۹۱

❖ دوگانگی «دمدمی مزاج» (Ambivalence) ----- ۹۴

❖ خودمحوری (Self Centeredness) ----- ۹۵

❖ خودشیفتگی (Narcissism) ----- ۹۷

❖ تفاوت دختر و پسر و اختلافات فرهنگی و اجتماعی ----- ۱۰۲

❖ با انتظارات و خواسته‌ها و خودخواهی فرزندانمان چگونه برخورد

کنیم؟----- ۱۰۷

✓ نظر و عقیده‌ی خود را با مهربانی و در وقت مناسب ابراز کنند--- ۱۰۷

✓ فرصتی برای گفت و گو و شنیدن حرف نوجوان داده شود----- ۱۰۸

✓ باید متوجه کاربرد لغت «باید» باشیم----- ۱۰۸

✓ باید به او فرصت داد که به جای ما بنشیند و از جانب و دیدگاه

ما به موضوع نگاه کند----- ۱۰۸

✓ داشتن رابطه فقط با یکی از والدین کفایت می‌کند----- ۱۰۹

✓ مهم است که بدانیم تشویق و تأیید بالاخره کار خودش را می‌کند--- ۱۱۰

✓ جابه‌جایی محیط‌های اجتماعی و فرهنگی و مشکلات آن----- ۱۱۰

❖ فرهنگ‌پذیری----- ۱۱۱

اگر کودک در ۱۴ ماه

اول دچار "وشت

و اضطراب" شود

در آینده به دو چیز

پناه می‌برد:

۱- مواد مفرر

۲- باورهای بسیار

تند و افراطی

مذهبی یا فلسفی

اگر کودکی به عدد ۳

امنیت برسد و باور

کند که جهان جای

امن و امانی

نیست، آسیب

قطعی و هتمی است

و دائماً "نگران و

مضطرب" است،

حتی در مین وقوع

حوادث فوب

/ با هدف فرزندانمان را پرورش دهیم.../

- ✓ مرحله‌ی اول مرحله‌ی جشن و شادمانی یا عزا و سوگواری ----- ۱۱۱
- ✓ مرحله‌ی دوم مرحله‌ای است که بیشتر افراد، اعم از این که آزادانه یا مجبور، به این کوچ و حرکت شدند ----- ۱۱۲
- ✓ مرحله‌ی سوم مرحله‌ای است که معمولاً بعد از چند سال اتفاق می‌افتد که به این فرهنگ و جامعه تعلق ندارند ----- ۱۱۲
- ✓ مرحله‌ی چهارم مرحله‌ی رسیدن به این نتیجه است که در این جامعه من پذیرفته نیستم ----- ۱۱۲
- ✓ مرحله پنجم مرحله‌ی رسیدن به این واقعیت است که بهتر است از هر کدام از این فرهنگ‌ها، بهترین را برگزینند ----- ۱۱۳
- ✓ در مرحله‌ی ششم فرد به جایی می‌رسد که افراد و دیگران که مانند او وارد فرهنگ و جامعه‌ی جدید شده‌اند را در جایگاه و پایگاه آن بفهمد و بپذیرد ----- ۱۱۳

❖ رفتن به محیط جدید و جابه‌جایی و نکاتی که باید رعایت

شوند ----- ۱۱۶

رشد و شناخت ادراکی در نوجوانان فصل ۴

❖ اهمیت عقل و تغییرات عقل در این دوران ----- ۱۲۰

❖ تفاوت قائل شدن نوجوانان از مفهوم گذشته، حال و آینده ----- ۱۲۳

- ✓ مانند‌گردی و مانند‌گرایی (Simulation) قرار دادن تجربه‌ی جدید در طرح جدید ----- ۱۲۴

هیچ کودکی تا

۱۴ ماهگی نباید

منتظر شود تا

به او شیر

برهند، بلکه با

دریافت اولین

علامت یا تکان

دادن سر فوراً

باید به او شیر

داد و یا با دیرین

اولین تلاش

برای «بغل

گرفتن» و «بازی

کردن» نیاز او

برآورده شود.

❖ موضوع ذهنیت نوجوان ----- ۱۲۸

فصل ۵

رشد ادراکی و عقلی

مهمیت عبارت
نیست از:
مهمیت به فرزند،
عشق بیش از حد
به فرزند و یا
رفتاری که
می‌دانید درست
و خوب نیست،
بلکه مهمت آن
زمانی وجود دارد
که در خانه نه از
«قدرت» و نه از
«شمنی» فبری
باشد نسبت به
هیپکس و حتی
صمبت در باره‌ی
غریبه و همسایه
به دافل خانه
نیاید.

- ✓ یکی از مواردی که نوجوانان به درستی با آن برخورد نمی‌کنند
علت و چرایی حوادث است ----- ۱۳۰
- ✓ تفکر صوری و تجریدی ----- ۱۳۲
- ✓ اندیشه درباره‌ی اندیشه و شناخت درباره‌ی شناخت ----- ۱۳۳
- ✓ هوش ----- ۱۳۴
- ✓ چگونه رشد عقلی را در فرزندانمان پرورش دهیم ----- ۱۳۶
- ✓ بحث، مشورت و گفت و گو ----- ۱۳۶
- ✓ دادن فرصت بررسی احتمالات، حوادث و امکانات ----- ۱۳۶
- ✓ رهایی از قید باید و نبایدها در زمینه‌ی تفکر و تعقل ----- ۱۳۷
- ✓ آموزش اندیشیدن و لذت درک و فهم ----- ۱۳۷
- ✓ تفکر و اندیشه را به عنوان سرگرمی و بازی مطرح کردن ----- ۱۳۷

/ با هدف فرزندانمان را پرورش دهیم...

✓ دادن فرصت ملاقات با افراد مهم و برجسته ۱۳۸

✓ آشنایی با شرح حال بزرگان ۱۳۹

✓ بازگو کردن مطالب آموخته شده ۱۳۹

✓ یکدست بودن خودشان با خودشان و دیگران ۱۳۹

❖ رشد اخلاقی ۱۳۹

❖ نظر و عقیده کودکان و نوجوانان درباره‌ی ارتباط قانون

و اخلاق ۱۴۲

✓ بچه‌ها بین ۴ تا ۷ سالگی ۱۴۲

✓ بچه‌ها بین ۷ تا ۱۰ سالگی ۱۴۳

✓ بچه‌ها بین ۱۰ تا ۱۲ سالگی ۱۴۳

❖ نظر و عقیده‌ی کودکان و نوجوانان درباره قانون و مسئله‌ی

مجازات و امور اخلاقی ۱۴۴

قابل ذکر

است پدر و

مادر بودن با

فردش

« هزینه » دارد

« وقت »

می‌فواهد و

« تمرکز »

❖ کلبرگ معتقد است که موضوع اخلاق در انسان از سه مرحله

می‌گذرد ----- ۱۴۶

❖ اهمیت احساسات، عواطف و هیجانات در رشد اخلاقی --- ۱۵۲

❖ گرفتار نشدن نوجوانان و جوانان به چهار نون نحس

تاریخ (نادانی، ناتوانی، نگرانی و نیازمندی) ----- ۱۵۷

❖ نقش دگرگونی‌های فیزیکی و فیزیولوژیکی در احساس، عاطفه و

هیجان ----- ۱۵۹

❖ نکته‌هایی در مورد شناخت نوجوانان از خودشان و کنترل و

اختیار حالات و احساسات‌شان توسط خودشان و پدر و مادر و

اطرافیان ----- ۱۶۴

✓ توانایی، تشخیص و تفکیک این حالات و احساسات و برخورد درست با

آنها ----- ۱۶۵

✓ کمک کردن به آنها در جهت ابراز حالات و احساساتشان ----- ۱۶۵

✓ کمک کردن به آنها تا حال و احساس بد خودشان را بفهمند و

بپذیرند ----- ۱۶۶

وقتی که صحبت

از « شمر »

است سخن از

«هوریت و

شفهیت» است.

مال آنکه وقتی

صحبت از «گناه»

است، «رفتار و

عمل» مورد نظر

و توبه است.

/ با هدف فرزندانمان را پرورش دهیم...

✓ کمک کردن به آنها تا از حال دیگران باخبر شوند و در صورت لزوم کاری کنند. ۱۶۷

✓ در این ایام، نوجوانان کوشش می‌کنند که به نوعی برابری و یکسانی خودشان را با دیگران و یا بزرگ‌ترها اعلام کنند و انتظار داشته باشند. ۱۶۸

مسائل جنسی و دگرگونی‌ها در این دوران فصل ۶

❖ خودکنترلی، خودنظم‌دهی (Self disable and self control) -- ۱۷۳

مسائل اصلی و اساسی، جنبه‌های شخصیت در نوجوانان فصل ۷

❖ موضوعات و مشکلات اصلی و اساسی نوجوانان ----- ۱۸۷

❖ تغذیه و وزن نوجوانان ----- ۲۰۰

❖ بیماری جوع و یا لاغری خطرناک و بیش از حد (Anorexia) - ۲۰۲

❖ پرخوری و سپس تهوع و بالا آوردن عمدی غذا (Bulimia) -- ۲۰۴

کودکی که حتی ۵

در صدمه یافتن

فودش را قبول

ندارد و دوست

ندارد، اگر پدر و

مادر او را کمک

نکنند تا یافتن را

عاری و معمولی

تلقی کند، احتمالاً

او را به نوعی

«مسارت» و

«پنگ» در طول

زندگی رهنمون

کرده‌اند.