

کودک من،

بزرگ می شود...

بررسی تکنیک های روانشناختی رشد کودک از مرحله قبل از تولد تا بلوغ و نوجوانی

جسمی، عاطفی، تربیتی، اجتماعی، جنسی، روانی
نکات تغذیه، بهداشت و نظافت، سرگرمی و بازی



محمد رضا جعفری نیا

جعفری نیا، محمدرضا، ۱۳۵۲ -

کودک من، بزرگ می‌شود...: بررسی تکنیک‌های روانشناختی رشد کودک از مرحله قبل از تولد تا بلوغ و نوجوانی: جسمی، عاطفی، تربیتی، اجتماعی.../ محمدرضا جعفری نیا. - قم: شایستگان، ۱۳۸۹

۳۰۴ ص. ۴۰۰۰ ریال. 978-964-92451-0-2

فهرست‌ریسی بر اساس اطلاعات فیبا

کتابنامه: ص. ۲۹۸-۳۰۴

۱. روانشناسی رشد. ۲. کودکان - روانشناسی. ۳. نوجوانان - روانشناسی. الف. عنوان. ب. عنوان: بررسی تکنیک‌های روانشناختی رشد کودک از مرحله قبل از تولد تا بلوغ و نوجوانی. ی. ۷ / ۷۱۳ BP ۱۳۸۹ - ۱۵۵



قم - خیابان دور شهر (شهید فاطمی) - کوچه ۳۵ - پلاک ۵۵
تلفن: ۸ - ۷۸۳۰۵۶۷ - دورنگار: ۷۸۳۰۵۶۸ - همراه: ۰۹۱۲۵۱۴۹۰۷
قم - بلوار امین - شهرک قدس - بلوار جعفران جنوبی - پلاک ۱۸
تلفن: ۲۸۵۵۵۱۴ - همراه: ۰۹۱۲۶۴۴۳۵۵۲

شناسنامه

عنوان کتاب: کودک من، بزرگ می‌شود...

تألیف: محمدرضا جعفری نیا

ناشر: شایستگان

چاپ: ذاکر

ناشر همکار: نسیم کوثر، دانش سلامت

نوبت چاپ: بیست و سوم (اول این ناشر) / ۱۳۸۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای انتشارات نسیم کوثر محفوظ است.

بار خدایا!

هیچ کس به مرحله‌ای از شکر تو نمی‌رسد که سپاسگزار واقعی تو باشد
و همیشه از احسان تو چندان برای او فراهم می‌آید که بار دیگر او را
ملزم به سپاس تو می‌کند.

و به هیچ مرتبه‌ای از درجات اطاعت نایل نمی‌شود، هر چند تلاش
فراوان کند؛ تا این‌که به خاطر فضل و کرمات در برابر استحقاق ناتوان
از شکرگزاری می‌ماند. در حقیقت هیچ فردی مستوجب آن نیست که او
را به خاطر استحقاقش، مورد لطف قرار دهی.

پس هر کس را که ببخشی به خاطر احسان تو است.

و او هر کس را رضی و خشنود باشی.

به واسطه محبت تو است.

این اثر ناچیز را به شکرانه

دو نعمت و رحمت زندگی‌م:

دو کودکم

محمدجواد و ریحانه

که بزرگ شدنشان لحظه به لحظه اثبات محبت خداوندی است.

به پیشگاه حضرت ولی عصر (عج)

تقدیم می‌دارم.

فهرست مطالب

۱۳	 مقدمه
----	-------------

«فصل اول»

۱۵	 ویژگی‌های جسمی
۱۷	 شناخت وضعیت رشد جسمی کودک
۱۸	 زندگی قبل از تولد
۱۹	 سه ماهه اول
۱۹	 سه ماهه دوم
۲۰	 سه ماهه سوم
۲۰	 نیازهای جسمی کودک
۲۰	 ۰-۳ ماهگی
۲۱	 ۳-۴ ماهگی
۲۱	 ۴-۷ ماهگی
۲۲	 ۷-۱۲ ماهگی
۲۲	 ۱-۳ سالگی
۲۳	 ۳-۴ سالگی
۳۰	 ۴-۷ سالگی
۳۴	 ۷-۱۰ سالگی
۳۵	 ۱۰-۱۱ سالگی
۳۶	 ۱۱-۱۲ سالگی
۳۶	 ۱۲-۱۸ سالگی

«فصل دوم»

۳۷	 خصوصیات عاطفی
۳۹	 شناخت رشد روحی کودک
۴۱	 رشد خصوصیات عاطفی
۴۱	 الف. هیجانات
۶۲	 ب. ترس‌ها
۶۸	 رفتارهای عمومی کودک
۶۷	 کودک و رقابت
۶۸	 کودک و پرخاشگری
۷۱	 کودک و ترس
۷۲	 کودک و دروغ‌گویی

۷۵	کودک و کنجکاوی
۷۵	کودک و لذت
۷۵	کودک و محبت
۷۵	کودک و بازی
۷۶	کودک و خودنمایی
۷۶	کودک و استقلال
۷۷	کودک و تنهایی
۷۷	کودک و تحسین
۷۷	کودک و انضباط
۷۸	کودک و عاطفه
۷۸	کودک و گریه
۷۹	پیشگیری از بیماری‌های روانی
۸۰	بحران‌های روانی در دوره کودکی
۸۰	مشکلات خانوادگی
۸۱	جدایی از والدین
۸۲	رقیب
۸۳	بیماری
۸۳	ترس از طلاق والدین
۸۳	ترس از مرگ
۸۴	سوء تغذیه
۸۴	پریشان خوایی
۸۵	بیش فعالی
۸۸	نوانایی برقراری رابطه
۸۹	خجالت و اعتماد به نفس
۹۱	جبران فقر عاطفی
۹۳	خصوصیات روانی افراد خلاق

فصل سوم

۹۵	ساختارهای تربیتی
۹۷	ویژگی‌های تربیتی
۹۹	رشد کودک و تربیت‌پذیری
۱۰۰	ویژگی‌های کودک و مراحل تربیت آن
۱۰۰	تربیت در دوره پیش از تولد

۱۰۰	تربیت در هفت سال اول
۱۰۱	تربیت در هفت سال دوم
۱۰۳	تربیت در هفت سال سوم
۱۰۳	تربیت به زبان کودکی
۱۰۴	اهداف تعلیم و تربیت
۱۰۷	نکات مهم در تربیت فرزندان
۱۱۰	تربیت در اسلام
۱۱۴	تربیت و رفتار کودک
۱۱۴	کجکاری
۱۱۵	اعتماد به نفس
۱۱۷	دروغگویی
۱۱۹	لجاری
۱۱۹	حسادت
۱۲۰	انحرافات جنسی
۱۲۲	تشویق و تنبیه کودک
۱۲۲	تشویق و تعلیم و تربیت
۱۲۴	تنبیه در تعلیم و تربیت
۱۲۷	محبت به کودک
۱۲۷	عدالت در محبت
۱۳۰	تعادل در محبت
۱۳۳	عوامل مؤثر در تربیت
۱۳۳	نقش خانواده در تربیت
۱۳۶	نقش معلم در تربیت
۱۳۸	نقش انضباط در تربیت
۱۴۰	نقش تلویزیون در تربیت
۱۴۲	نکات مهم در تربیت
۱۴۲	تربیت فرهنگی
۱۴۲	تربیت اقتصادی
۱۴۵	تربیت نابغه
۱۴۷	تأثیر اوقات فراغت در تکوین شخصیت

«فصل چهارم»

۱۴۹	رشد اجتماعی
۱۵۱	شناخت رشد اجتماعی کودک

۱۵۲		مراحل رشد اجتماعی کودک
۱۵۲		۵-۳ ماهگی
۱۵۳		۸-۶ ماهگی
۱۵۴		۱۲-۹ ماهگی
۱۵۴		۳-۱ سالگی
۱۵۹		۶-۴ سالگی
۱۶۵		۹-۷ سالگی
۱۷۲		۱۲-۱۰ سالگی
۱۷۲		۱۸-۱۳ سالگی
۱۷۳		تربیت اخلاقی
۱۷۳		تربیت اجتماعی
۱۷۴		آموزش آداب اجتماعی
۱۷۵		رفتارهای ناهنجار
۱۷۵		تقلید
۱۷۵		همکاری
۱۷۵		همدردی
۱۷۶		رقابت
۱۷۶		بخشنده‌گی و سخاوت
۱۷۶		پذیرش اجتماعی
۱۷۶		رفتارهای ناهنجار
۱۷۶		پرخاشگری
۱۷۶		مقاومت
۱۷۶		خودپسندی
۱۷۷		رفتار آمرانه
۱۷۷		عقده حقارت و ناهنجاری‌های اجتماعی
۱۷۸		مشورت راه حلی مناسب

فصل پنجم

۱۷۹		مسائل جنسی
۱۸۱		آشنایی با مسائل جنسی
۱۸۴		رشد غریزه جنسی
۱۸۴		۶ ماهگی تا ۳ سالگی
۱۸۵		۶-۴ سالگی

۱۸۶	 ۷-۹ سالگی
۱۸۷	 هویت جنسی
۱۸۹	 بیداری غریزه جنسی
۱۸۹	 غریزه جنسی کودکان
۱۹۰	 غریزه جنسی نوجوانان
۱۹۱	 پرسشهای جنسی کودکان و پاسخگویی به آن
۱۹۳	 انحراف جنسی
۱۹۳	 عوامل انحراف جنسی
۱۹۴	 پیشگیری از انحراف جنسی
۱۹۵	 درمان انحراف جنسی
۱۹۵	 مراقبت‌های لازم
۱۹۵	 ختنه
۱۹۶	 بوسیدن
۱۹۶	 استمناء
۱۹۷	 رفتار والدین
۱۹۹	 جداسازی محل خواب کودکان

«فصل ششم»

۲۰۱	 نکات تغذیه
۲۰۳	 بررسی نکات تغذیه
۲۰۴	 شیر مادر
۲۰۸	 سفارشات اسلام در مورد شیردهی
۲۰۹	 صفات شیرده
۲۱۱	 دلایل شیر نخوردن کودک
۲۱۲	 از شیر گرفتن کودکان
۲۱۳	 مواد غذایی مورد نیاز بدن
۲۱۳	 پروتئین‌ها
۲۱۳	 قندها
۲۱۴	 چربی‌ها
۲۱۵	 ویتامین‌ها
۲۱۷	 آب
۲۱۷	 فیبرها

۲۱۷	مراد معدنی
۲۱۷	کلسیم
۲۱۸	آهن
۲۱۹	استفاده از غذاهای کمکی
۲۱۹	مراحل تغذیه کودکان
۲۱۹	۴-۶ ماهگی
۲۲۰	۶-۹ ماهگی
۲۲۱	۹-۱۲ ماهگی
۲۲۲	۱-۳ سالگی
۲۲۳	۴-۶ سالگی
۲۲۵	۷-۹ سالگی
۲۲۷	نکات مهم در تغذیه کودکان
۲۲۹	تغذیه جوانان و نوجوانان
۲۲۹	نوجوانان
۲۲۹	جوانان

فصل هفتم

بهداشت و نظافت

۲۳۱	رعایت بهداشت و نظافت
۲۳۳	کودک و بهداشت
۲۳۴	۱ تا ۳ سالگی
۲۳۴	۴-۶ سالگی
۲۳۵	۷-۹ سالگی
۲۳۷	

فصل هشتم

بازی و سرگرمی

۲۳۹	بررسی موارد بازی و سرگرمی
۲۴۱	والدین و بازی کودکان
۲۴۳	مراحل بازی کودکان
۲۴۴	نکات مهم در مورد بازی
۲۴۵	بازی در سنین مختلف
۲۴۵	۱-۳ سالگی
۲۴۷	۴-۶ سالگی

۲۴۸	 ۷-۹ سالگی
۲۵۰	 مکان بازی
۲۵۱	 برنامه‌ریزی اوقات فراغت
۲۵۲	 موارد مؤثر در برنامه‌ریزی
۲۵۳	 نیازهای اساسی کودکان در برنامه‌ریزی کیفی
۲۵۳	 رقابت در بازی
۲۵۴	 بازی و هوش کودکان

«فصل نهم»

۲۵۷	 مرحله بلوغ
۲۵۹	 رسیدن به مرحله بلوغ
۲۶۰	 زمان و خصوصیات دوران بلوغ
۲۶۰	 خصوصیات دوران بلوغ
۲۶۱	 زمان بلوغ
۲۶۱	 نشانه‌های بلوغ
۲۶۱	 نشانه‌های بلوغ در پسران
۲۶۲	 نشانه‌های بلوغ در دختران
۲۶۳	 تغییرات جسمی دوران بلوغ
۲۶۳	 تغییرات جسمی پسران در دوران بلوغ
۲۶۴	 تغییرات جسمی دختران در دوران بلوغ
۲۶۶	 قاعدگی
۲۶۷	 بلوغ زودرس
۲۶۸	 علل بلوغ زودرس
۲۶۸	 علائم بلوغ زودرس
۲۶۹	 عوارض بلوغ زودرس
۲۶۹	 درمان بلوغ زودرس
۲۷۰	 بلوغ دیررس
۲۷۱	 علل بلوغ دیررس
۲۷۱	 علائم بلوغ دیررس
۲۷۲	 عوارض بلوغ دیررس
۲۷۲	 درمان بلوغ دیررس
۲۷۲	 نوجوانان و بلوغ زودرس و دیررس
۲۷۳	 بلوغ و غریزه جنسی

۲۷۵	 مراحل بلوغ جنسی
۲۷۵	 عوامل تشدید کننده
۲۷۶	 پیشگیری و درمان
۲۷۷	 بهداشت در دوران بلوغ
۲۷۷	 بهداشت جسمانی
۲۷۸	 بهداشت روانی
۲۷۹	 عوامل تأثیرگذار در بلوغ
۲۷۹	 بلوغ و اعتیاد
۲۸۰	 بلوغ و افسردگی
۲۸۱	 بلوغ و اینترنت

فصل دهم

دوران نوجوانی

۲۸۵	 ویژگی‌های نوجوانی
۲۸۶	 نیازهای نوجوانی
۲۸۷	 درک نیازهای نوجوانان
۲۸۷	 علل عدم ارضای نیازهای نوجوانی
۲۸۸	 نتایج عدم ارضای نیازهای نوجوانی
۲۸۸	 مشکلات نوجوانی
۲۸۹	 راهکارهایی برای کاهش مشکلات نوجوانان
۲۸۹	 زندگی سالم و نوجوانان
۲۹۰	 ارتباط با خدا
۲۹۰	 غلبه بر مشکلات
۲۹۱	 دوستی سالم
۲۹۲	 تداوم و عشق و دوستی
۲۹۳	 افزایش اعتماد به نفس
۲۹۳	 غلبه بر اضطراب
۲۹۴	 غلبه بر خشم
۲۹۵	 انضباط
۲۹۵	 حیا از خویش
۲۹۸	 منابع و مآخذ

مقدمه

تجربه ثابت کرده که خانواده اولین نقطه شروع انحطاط و از هم گسیختگی فرهنگی هر ملتی می باشد. به طوری که می توان گفت جامعه نتیجه تشکل افراد است و فرایند تأثیر خانواده به یک یک افرادی می باشد که در جامعه زندگی می کنند. بر این اساس می توان مدعی شد که خانواده اصلی ترین نهاد تشکیل دهنده جامعه است و این نفوذ به حدی است که جامعه شناسان و روانشناسان اجتماعی، سلامت یا انحراف جامعه را نشأت گرفته از خانواده می دانند.

باور ما بر ضرورت این نکته است که پیش از هر چیز و هر کس، باید والدین امروز را دریابیم و به آن ها در زمینه تربیت فرزندانشان در حد توان آگاهی های لازم را بدهیم. برای سعادت جامعه ای که در آن زندگی می کنیم، در درجه اول باید به پیشگیری و جلوگیری از بروز انحطاط در آن کوشید و با تکیه بر آماده سازی پدران و مادران که سعادت و شقاوت نسل جدید به دست آنان شکل می گیرد، دست به درمان و اصلاح نمود. بی اطلاعی و عدم آشنایی پدر و مادر با اصول کلی تربیت و روشهای صحیح، جریان تربیت را از مسیر اصلی خارج می سازد.

اطلاع از روشهای تربیت صحیح و مبانی اصلی رشد کودک، همچنین دانستن تفاوت های موجود بین کودکان می تواند ما را در تربیت کودکان یاری دهد و استفاده از شرایط و موقعیت و امکانات مناسب و بهره گیری از آن، و نیز آگاهی از رفتار درست در کانون خانواده، امید موفقیت در تربیت کودک را به ما نوید می دهد.

مادر این اثر با طرح مسائل تربیتی کودکان و شناساندن مشکلات موجود در مراحل مختلف سنی و ارائه راه‌حل‌های علمی و عملی و توصیه‌های کاربردی، سعی بر تحقق یک جامعه ایده‌آل در آینده که سازنده آن همان کودکان امروز هستند، داشته باشیم.

در این کتاب به بررسی تکنیک‌های روانشناختی رشد کودک از مرحله قبل از تولد تا بلوغ و نوجوانی به مباحث علمی در زمینه ویژگیهای جسمی، خصوصیات عاطفی، ساختارهای تربیتی، رشد اجتماعی، مسائل جنسی، روانی، نکات تغذیه، بهداشت و نظافت، سرگرمی و بازی و... پرداخته و کوشیده‌ایم که با استفاده از نظرات کارشناسان تعلیم و تربیت و متخصصان پزشکی و روانشناسی از ابتدای تشکیل جنین تا تولد کودک و بعد از آن تا مرحله بلوغ و نوجوانی، مسائل را تشریح کرده و به زبان ساده مراحل مختلف رشد را بازگو کنیم.

امیدواریم این اثر ناچیز مورد قبول حضرت ولی عصر (عج) قرار گرفته و مورد توجه مخاطبین محترم به خصوص والدین عزیز گردد، باشد که توانسته باشیم باری از دوش جامعه خود برداشته باشیم.

در پایان بر خود لازم می‌دانم از آقای فرزاد مطلق مدیر محترم شرکت سروش گستر که مشوق من در تدوین و تألیف این کتاب بودند و همچنین از زحمات ارزشمند سرکار خانم عدالتی که در ویرایش و تدوین این اثر کمال همکاری را داشته‌اند و آقای سید علی محمدی که حروفچینی اثر را پابه پای تألیف به انجام رساندند، تشکر و قدردانی نمایم.

محمدرضا جعفری‌نیا