

به نام خدا

کیفیت سلامت روانی

در آسیب شناسی روانی کودکان و نوجوانان دانش آموز

گرد آوری و تدوین: خدیجه نصری شیراز

بهار ۱۳۹۹



سرشناسه	: نصری شیراز، خدیجه، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: کیفیت سلامت روانی در آسیب‌شناسی روانی کودکان و نوجوانان دانش - آموز/ گردآوری و تألیف خدیجه نصری شیراز
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پادینا، ۱۳۹۹ -
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ ص
شابک	: شابک: ۶۴-۰۰-۷۱۱۹-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: کودکان -- آسیب‌شناسی روانی
رده بندی کنگره	: Child psychopathology
رده بندی دیویی	: RJ۴۹۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۲/۶۱۸
	: ۷۲۷۴۳۲۵



کیفیت سلامت روانی

در آسیب‌شناسی روانی کودکان و نوجوانان دانش‌آموز

گردآوری و تألیف

خدیجه نصری شیراز

ناشر: انتشارات پادینا

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۹)

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۶۴-۰۰-۷۱۱۹-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و صحافی: سینا

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتگی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapub.com

padina.pub@gmail.com

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	فصل اول
۱۲	تعریف سلامت روانی
۱۲	سلامت روانی کودکان و نوجوانان
۲۱	فصل دوم
۲۲	بهداشت روانی در مدرسه
۲۲	انواع ناهنجاری‌های رفتاری در کودک دبستانی
۲۴	نقش مدرسه در بهداشت روانی کودکان و نوجوانان
۲۵	بهداشت روانی در مدرسه
۲۸	عوامل موثر در بهداشت روانی دانش‌آموزان
۳۱	مدرسه و دانش‌آموزان
۳۳	اهمیت مدارس در ارتقای بهداشت روانی
۳۴	نقش معلم در بهداشت روانی کودکان
۳۶	تلاش کردن
۳۹	فصل سوم
۴۰	علم آسیب‌شناسی روانی
۴۰	پیش‌زمینه‌ها و زمینه تاریخی
۴۲	ناهنجاری و اختلالات روانی
۴۲	عوامل موثر در ناهنجاری در کودکان و نوجوانان
۴۴	روانشناسی ناهنجاری در طول تاریخ
۴۴	پیدایی مدل علمی
۴۵	فرایند تشخیص
۴۷	برنامه ریزی درمانی
۴۹	فصل چهارم
۵۰	اختلال‌های روانی در کودکان و نوجوانان
۵۳	تعریف استرس، اضطراب و افسردگی در کودکان و نوجوانان
۵۴	اضطراب در کودکان
۵۵	ویژگی‌های اضطراب در کودکی

۵۶	افسردگی
۵۸	عقب ماندگی ذهنی
۵۹	اختلال های رشد فراگیر
۶۵	سایر اختلال هایی که از کودکی سرچشمه می گیرند
۶۹	فصل پنجم
۷۰	کودکان در مدارس با مسائل عاطفی و روانی متعددی مواجه هستند که
۷۳	توصیه هایی در جهت ارتقای بهداشت روانی دانش آموزان
۷۹	فصل ششم
۸۰	سلامت روان کودکان و نوجوانان در فضای مجازی
۸۷	بروز برخی نشانه های اختلالات روانی و افسردگی در کودکان امروزی
۸۸	علل و زمینه ها، عتبات کودکان و نوجوانان
۹۳	پیشگیری رشد مدارات کلیدی در تامین سلامت روان کودکان و نوجوانان
۹۷	منابع

مقدمه

تأمین بهداشت و سلامت روحی و اخلاقی کودکان و نوجوانان، که جمعیت عظیمی از جمعیت کل کشور، تشکیل می‌دهند، یکی از وظایف اساسی دست‌اندرکاران مسائل تربیتی و بهداشتی است و با توجه به نتایجی که عدم ارضای نیازهای کودکان و نوجوانان به بار می‌آورد و با عنایت به این امر که پیشگیری همیشه ارزان‌تر و آسان‌تر از درمان است، دست‌اندرکاران امور فرهنگی کشورمان خصوصاً با معلمان به دلیل ارتباطات گسترده با اقشار کودکان و نوجوان جامعه، می‌توانند از یک سو موجبات پیشگیری از شکلات و اختلالات و نابسامانی‌های روانی نوجوانان را فراهم آورند و از سوی دیگر، مراتب رشد و شکوفایی استعدادهای آنان را هر چه بیشتر مهیا سازند.

دوران کودکی مهم‌ترین مرحله رشد و تعادل جسمی و روانی کودک و نوجوان می‌باشد، و آسیب در این دوران پیامدهای طولانی مدت را در پی خواهد داشت و خصوصاً آسیب‌ها و آزارهای جنسی به کودکان چون کمتر قابل شناسایی می‌باشد و برای کودکان معمولاً قادر به بیان آسیب نمی‌باشند، می‌توان گفت پیامدهای غیرقابل حذر در حال و آینده برای کودک اتفاق می‌افتد. مهم‌ترین و حساس‌ترین مرحله شکل‌گیری شخصیت، رفتار اجتماعی و خصوصیات فردی انسان، مرحله کودکی هر فرد است که این رفتارها تا حدودی متأثر از محیط، آموزش‌ها و عوامل بازدارنده می‌باشد. اهمیت زندگی خانوادگی برای کودکان به مراتب از افراد بالغ بیشتر است. چراکه در اینجا است که کودک اولین تجربیات خود را در زیستن با دیگران می‌آموزد. در محیط خانواده است که پایه رشد و فعالیت‌های آینده کودک گذاشته می‌شود. اینکه در روابط ما با سایرین عشق و محبت حکمفرما است یا خصومت و نفرت، تا حد بسیار زیادی به تربیت خانوادگی بستگی دارد. اصولاً کلیه رفتارهای دوران نوجوانی، جوانی و بالاتر، چه اجتماعی باشد و یا ضد اجتماعی، در نتیجه تجربیات گذشته به وجود می‌آید و با توجه به این تجربیات است که می‌توان این حالات و رفتارها را توجیه کرد. در حالی که روابط شکل گرفته در سنین

کودکی به رشد کمک می‌کند، اما اگر مخرب باشند می‌توانند تأثیرات منفی بر دیگر دوران زندگی فرد و در سنین بالاتر داشته باشد. مواجه شدن کودکان با آسیب‌های جسمی و عاطفی در سنین پایین روی امید به زندگی، روابط و سلامت روان آنها تأثیر سوء دارد. بررسی‌ها نشان می‌دهد آسیب‌های دوران کودکی همچون آزار و اذیت جنسی، طلاق والدین و مصرف الکل در خانه احتمال ابتلای فرد به بیماری قلبی، سکنه مغزی، افسردگی و دیابت را در دوران بعدی زندگی افزایش می‌دهد. به علاوه، این مشکلات در دوران کودکی خطر بروز رفتارهای خطرناک همچون استعمال مواد مخدر را افزایش داده و می‌تواند به کاهش نرخ امید به زندگی دامن بزند. همچنین این کودکان به دلیل آنکه توسط بزرگسالانی که وظیفه تربیت و محافظت از آنان را بر عهده داشته مورد اذیت قرار گرفته‌اند دچار احساس عدم اعتماد به دیگران می‌شوند. بی‌شک سلامت جسمی، روحی و رزی در این مقطع کودکی و جوانی اساس احساسات زیبا و تجربیات موفق است. نوجوان بلوغ را تجربه می‌کند و تنها با دانش از وقایع این دوران است که می‌تواند به خوبی از تغییرات روحی و جسمی خود استقبال کند و از آن یک فرصت در جهت رشد مهیا کند.

والدین در ارضای نیازهای روانی و اجتماعی کودکان نقش کلیدی دارند. خانواده در دو زمینه مشخص باید فعالیت نماید، اول ارضای نیازهای بدنی و مادی کودکان و دوم ارضای نیازهای روانی کودکان. چگونگی پاسخگویی خانواده به این گونه نیازها، بنیان شخصیتی فرد را بنا می‌کند. کودکان مدت زیادی از وقت خود را در مدرسه صرف می‌کنند و به تحصیل مشغول می‌باشند لذا، دومین پایگاه اصلی برای ارضای نیازهای روانی، اجتماعی کودکان، مدرسه است. مدرسه علاوه بر نقش آموزشی، نقش تربیتی و پرورشی نیز دارد و به عنوان یک نهاد پرورشی می‌تواند کاستی‌های بهداشت روان کودکان را جبران کرده و آنها را در مسیر جاده سلامتی از نظر روان و ثبات شخصیتی سوق بدهد.

ورود به مدرسه رویداد بزرگی برای کودک است و هر رویداد جدیدی استرس‌ها و تنش‌های جدیدی به همراه می‌آورد؛ اضطراب جدایی از مادر، ترس از رویارویی با افراد جدید، آغاز رفتار قانونمندانه و هزاران عامل استرس‌زای دیگر می‌تواند در سال‌های اول ابتدایی سلامت و بهداشت روانی کودکان را تهدید کند. از مهم‌ترین و اساسی‌ترین تغییراتی که طی سال‌های

ابتدایی برای دانش آموز رخ می دهد رشد شخصیت کودک است. دانش آموزان بیشتر اوقات فعال و پویای خود را در مدرسه می گذرانند و حال اگر مدرسه نتواند به وظایف تربیتی و پرورشی خود عمل کند، عامل انحراف و بزهکاری محسوب می شود. امروزه بیشتر روانشناسان تربیتی معتقدند که کارکنان مدرسه در سلامت روان کودکان و نوجوانان دانش آموزان دارای نقش حساسی هستند. بنابراین باید تاکید و توجه را روی کوشش هایی در جهت پیشگیری از عدم سلامت روان قرار داد. مدرسه به منزله پلی است که نوجوان را با جامعه مربوط می کند. مدرسه می تواند از نوجوان، فردی خوش، فعال و مفید به حال جامعه تربیت کند. در این صورت ما مرهون مدرسه و نظام علی و تربیت موفقی خواهیم بود که توانسته باشد در امر پرورش نیروی انسانی، به موقع و صحیح اقدام نماید. مدرسه ترمیم کننده شخصیت نوجوانان خود باخته و احیا کننده جان های آنها هستند، لیکن در این امر ویرایی که مسئولان مدارس وجهه همت خود ساخته اند، می توان شخصیت آنان را پرورش داد