

بسم الله الرحمن الرحيم

# رشد و تکامل از نوزادی تا نوجوانی

مؤلف:

اعظم محمودی

(عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهقان)

|                     |                                                            |
|---------------------|------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : محمودی، اعظم                                             |
| عنوان و نام پدیدآور | : رشد و تکامل از نوزادی تا نوجوانی / مولف اعظم محمودی.     |
| مشخصات نشر          | : تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، سازمان چاپ و انتشارات، ۱۳۹۰. |
| مشخصات ظاهری        | : ۲۸۲ص: مصور (بخشی رنگی).                                  |
| شابک                | : ۹۷۸-۹۶۴-۱۰۰۰-۲۹۱-۲                                       |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                     |
| موضوع               | : کودکان - رشد                                             |
| موضوع               | : کودکان - روانشناسی                                       |
| موضوع               | : نوجوانان - روانشناسی                                     |
| شناسه افزوده        | : دانشگاه آزاد اسلامی، سازمان چاپ و انتشارات               |
| رده بندی کنگره      | : ۱۲۹۰ ۵۴۳/۷۴۷/۹HQ                                         |
| رده بندی دیویی      | : ۳۰۵/۲۲۱                                                  |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۳۷۰۹۲۲۲                                                  |



دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد دهقان

- ☐ نام کتاب: رشد و تکامل از نوزادی تا نوجوانی
- ☐ مؤلف: اعظم محمودی (عضو هیأت علمی واحد دهقان)
- ☐ ناشر: دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهقان
- ☐ صفحه آرای: مرضیه ضیایی
- ☐ طراحی جلد: احمد نامداری
- ☐ چاپ و صحافی: نگار اصفهان ۰۹۱۳۱۷۰۳۵۹۷
- ☐ نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۳۹۰
- ☐ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- ☐ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰۰۰-۲۹۱-۲
- ☐ قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

اصفهان - دهقان - دانشگاه آزاد اسلامی واحد دهقان - کدپستی ۱۱۱-۸۶۴۱۵-۲ (۲۲۲-۲۶۲۴-۵۱)

## فهرست مطالب

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| ۱  | مقدمه                                |
|    | فصل اول: کلیات رشد و تکامل           |
| ۷  | تعریف رشد و تکامل                    |
| ۹  | مراحل رشد و تکامل                    |
| ۱۰ | عوامل موثر بر رشد و تکامل            |
| ۲۴ | ابعاد رشد و تکامل                    |
| ۲۵ | تنوری فروید                          |
| ۳۵ | تنوری اریکسون                        |
| ۴۰ | تنوری پیازه                          |
| ۵۱ | تنوری کوهلیبرگ                       |
|    | فصل دوم: رشد و تکامل دوره شیر خوارگی |
| ۵۹ | ارزیابی نوزاد                        |
| ۶۰ | دفع نوزاد                            |
| ۶۱ | حواس نوزاد                           |
| ۶۱ | مروری بر کلیه سیستمها                |
| ۶۶ | رفلکسهای عصبی                        |
| ۷۳ | الگوی خواب نوزاد                     |
| ۷۴ | رشد بیولوژی                          |
| ۷۷ | تکامل حرکتی                          |
| ۸۴ | تکامل حسی                            |
| ۸۵ | تکامل روانی - اجتماعی                |
| ۸۷ | تکامل روانی - جنسی                   |

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| ۸۸  | تکامل شناختی                                |
| ۸۸  | تکامل اخلاقی                                |
| ۸۹  | رشد زبان                                    |
| ۸۹  | دلبستگی به والدین                           |
| ۹۱  | بازی                                        |
| ۹۸  | انگیزش حس بازی کودک در سنین مختلف شیرخوارگی |
| ۱۰۳ | تغذیه از تولد تا شش ماهگی                   |
| ۱۰۵ | تغذیه از ۶ ماهگی تا یکسالگی                 |
| ۱۰۵ | مراحل تکامل تغذیه‌ای شیرخوار                |
| ۱۰۷ | رفتارهای تغذیه‌ای مناسب                     |
| ۱۱۰ | نکات مهم در مورد غذای کمکی                  |
| ۱۱۲ | غذاهای ممنوع برای کودکان زیر یکسال          |
|     | فصل سوم: رشد و تکامل دوره نوپایی            |
| ۱۱۵ | رشد بیولوژی                                 |
| ۱۱۶ | تکامل حرکتی                                 |
| ۱۱۸ | تکامل حسی                                   |
| ۱۱۹ | تکامل روانی - اجتماعی                       |
| ۱۲۱ | تکامل روانی - جنسی                          |
| ۱۲۱ | تکامل شناختی                                |
| ۱۲۳ | تکامل اخلاقی                                |
| ۱۲۳ | تکامل معنوی                                 |
| ۱۲۳ | تکامل زبان                                  |
| ۱۲۴ | بازی                                        |
| ۱۲۶ | خصوصیات رفتاری بچه‌ها در دوره نوپایی        |
| ۱۲۹ | کودک نوپا و لجبازی                          |
| ۱۴۱ | پرخاشگری کودکان                             |
| ۱۵۲ | آموزش توالت رفتن                            |

|     |                                            |
|-----|--------------------------------------------|
| ۱۵۴ | شب‌ادراری                                  |
| ۱۶۰ | انقباض (دیسپیلین) در نوپایی                |
| ۱۷۲ | تغذیه                                      |
| ۱۷۳ | خواب و فعالیت                              |
| ۱۷۴ | بهداشت دهان و دندان                        |
| ۱۷۴ | حوادث و سوانح                              |
|     | <b>فصل چهارم: رشد و تکامل دوره خردسالی</b> |
| ۱۷۷ | رشد بیولوژی                                |
| ۱۷۸ | تکامل مهارت‌های حرکتی ساده و پیچیده        |
| ۱۸۱ | تکامل حسی                                  |
| ۱۸۱ | تکامل روانی - اجتماعی                      |
| ۱۸۳ | تکامل روانی - جنسی                         |
| ۱۸۳ | خود ارضایی در کودکان                       |
| ۱۸۶ | تکامل شناختی                               |
| ۱۸۶ | تکامل معنوی و اخلاقی                       |
| ۱۸۷ | تکلم و رشد زبان                            |
| ۱۸۸ | لکنت زبان                                  |
| ۱۹۳ | ترس                                        |
| ۱۹۴ | الگوی خواب و فعالیت                        |
| ۱۹۴ | کابوس شبانه                                |
| ۱۹۵ | وحشت شبانه                                 |
| ۱۹۶ | تصویر ذهنی از بدن                          |
| ۱۹۷ | آموزش جنسی                                 |
| ۱۹۷ | بازی                                       |
| ۱۹۹ | تقویت تخیل                                 |
| ۲۰۳ | تغذیه                                      |
| ۲۰۵ | میان وعده                                  |

ایمنی و حوادث ..... ۲۰۷

### فصل پنجم: رشد و تکامل دوره نوباوگی

رشد بیولوژی ..... ۲۱۱

تکامل مهارت‌های حرکتی ساده و پیچیده ..... ۲۱۲

تکامل روانی - اجتماعی ..... ۲۱۳

تکامل روانی - جنسی ..... ۲۱۵

تکامل شناختی ..... ۲۱۶

تکامل اخلاقی ..... ۲۱۷

تکامل زبان ..... ۲۱۸

بازی ..... ۲۱۸

تغذیه ..... ۲۲۱

خواب و استراحت ..... ۲۲۱

پیشگیری از حوادث ..... ۲۲۲

آموزش مسائل جنسی ..... ۲۲۲

استفاده از مواد مخدر ..... ۲۲۳

رفتارهای نادرست ..... ۲۲۳

دروغگویی ..... ۲۲۳

دزدی ..... ۲۲۹

تقلب ..... ۲۳۳

### فصل ششم: رشد و تکامل دوره نوجوانی

رشد بیولوژی ..... ۲۳۹

تغییرات دستگاه‌های بدن ..... ۲۴۰

بلوغ ..... ۲۴۱

بلوغ و تصویر ذهنی ..... ۲۴۱

بلوغ و روابط اجتماعی ..... ۲۴۲

بلوغ و تغییرات عصبی ..... ۲۴۲

تکامل روانی - اجتماعی ..... ۲۴۲

|     |                                            |
|-----|--------------------------------------------|
| ۲۴۳ | تکامل روانی - جنسی                         |
| ۲۴۴ | تکامل شناختی                               |
| ۲۴۴ | تکامل اخلاقی                               |
| ۲۴۵ | تکامل معنوی                                |
| ۲۴۵ | رشد اجتماعی                                |
| ۲۴۶ | روابط با والدین                            |
| ۲۴۷ | روابط با همسالان                           |
| ۲۴۷ | رشد تصویر ذهنی                             |
| ۲۴۸ | عزت نفس نوجوانان                           |
| ۲۴۸ | راه‌های ایجاد اعتماد به نفس در دانش‌آموزان |
| ۲۵۰ | خواب                                       |
| ۲۵۱ | تغذیه                                      |
| ۲۵۲ | اهمیت تغذیه دختران                         |
| ۲۵۴ | رشد قدی                                    |
| ۲۵۶ | رشد وزنی                                   |
| ۲۵۷ | ویژگی رفتارهای غذایی نوجوانان              |
| ۲۵۹ | چاقی                                       |
| ۲۶۲ | پیشگیری از اعتیاد                          |
| ۲۶۳ | عوامل موثر در اعتیاد جوانان                |
| ۲۶۶ | نقش خانواده در آگاه‌سازی جوانان و نوجوانان |
| ۲۷۵ | حوادث                                      |
| ۲۸۱ | منابع                                      |

## مقدمه

کارشناسان همه روزه در عرصه روح و روان آدمی به خصوص در امر تعلیم و تربیت، در جهان ما باب بونی را می گشایند و شیوه های تربیتی تازه تری را ارائه می دهند. تلاش و کنکاش آنها همواره این است که نوآموزان و نونهالان و دانش پژوهان را در مسیری بهتر قرار دهند. مسلماً هدایای مادر مسیر پرپیچ و خم تربیت به کوره راه هایی رسیده و به اجبار راه خود را باز گشته ایم تا از نو شروع کنیم. بسیاری از مابقی راه را پیموده و به سنگلاخ ها و حتی بن بست ها رسیده ایم و بسیاری دیگر در مسیر خود به دنبال علامتی یا نشانی بوده ایم که این بار سنگین را به سلامت به مقصد برسانیم. راه طولانی و گاه صعب العبور است، نباید با تن خسته در نیمه راه نشست و فرزند نوپای خود را در میانه راه به حال خود وانهاد. باید تا انتهای راه رفت، محکم و استوار، چرا که به عنوان پدر یا مادر این وظیفه خطیر بر عهده ماست که در مسیر پر فراز و نشیب تربیت، صبورانه و با فکری روشن راهی را بیابیم که به بن بست منتهی نگردد تا با خاطری آسوده فرزند خود را به اقصای بسپاریم که فردا او را با آغوش باز بپذیرند.

مطالعه رشد انسان موضوعی بسیار غنی و گسترده است. همه ما شخصاً مسأله رشد را تجربه کرده ایم؛ اما گاهی اوقات درک اینکه مردم چگونه رشد یافته اند و چرا اینگونه عمل می کنند، دشوار و پیچیده است. مطالعه علمی کودکان رویدادی تازه در تاریخ انسان است. فقط در دویست سال گذشته است که کودکان به عنوان انسانهایی متفاوت با بزرگسالان و سزاوار مطالعه در جایگاه حقیقی خود شناخته شده اند. پیش از سده های اخیر، شرایط سخت زندگی و نیازها و انتظارات جامعه و خانواده به کودکان اجازه نمی داد، تا درباره آنچه امروزه تحت عنوان «دوره کودکی» می شناسیم، تجربه کسب کنند. کودکان، بعنوان بزرگسالان کوچک تصور می شدند و بر اساس همین تصور با آنها رفتار می شد.

مشکلاتی که مردم در اعصار مختلف با آن مواجه شده‌اند، دلیل روشنی است بر اینکه که چرا کودکان در سده‌های گذشته از کودکان امروزی کمتر آزاد گذاشته می‌شدند. دو عامل دیگر نیز در این وضعیت مؤثر بودند: عامل اول تعلیمات کلیساها بود که بر گناهکار بودن ذاتی انسانها تأکید داشت، در نتیجه والدین اصرار داشتند که برای اطمینان از رستگار شدن کودکانشان، با کمک به دور کردن شیطان از آنان بپردازند. عامل دوم عبارت بود از نیاز والدین به نگه داشتن فاصله‌های عاطفی بین خود و کودکانشان در زمانی که احتمال مرگ آن کودکان در دوره اولیه کودکی وجود داشت. حتی در چنین حالتی، والدینی که تا دوازده فرزند به دنیا می‌آوردند، احتمالاً دو یا سه فرزند آنان تا بزرگسالی زنده می‌ماند. از این رو میزان بالای مرگ و میر تأثیر مهمی بر نحوه برخورد با کودکان گذاشته بود.

بنابراین تا این اواخر، دوره کودکی به گونه‌ای که امروز تعریف می‌شود وجود نداشت. انسان از تولد تا شش سالگی نوباوه‌ای تصور می‌شد که جهت یادگیری رفتار صحیح، تحت مراقبت مادر قرار می‌گرفت. در سن شش یا هفت سالگی شخص به شاگردی می‌رفت یا به کاری دارای درآمد مشغول می‌شد. تصاویر کودکان در آن روزها، آنان را در حالی نشان می‌دهد که نمونه‌های کوچک شده‌ای از لباس بزرگسالان را به تن دارند و به فعالیت‌های بزرگسالان مشغولند.

والدین، کسانی که والدین آینده خواهند شد، یا افراد دیگری که با کودکان تماس نزدیک دارند، مایلند توانایی پرورش کودکان را با شیوه‌های مثبت کسب کنند. ولی ممکن است ندانند که از کودکان در سنین اولیه رشد چه نوع رفتاری را باید انتظار داشت و چگونه ممکن است بر این رفتار تأثیر گذاشت. والدین می‌خواهند که بهترین شرایط رشد را برای کودکانشان فراهم سازند، ولی در بیشتر موارد نمی‌دانند که در موقعیتهای ویژه چه انجام دهند؟

کودکان ذاتاً نه خوبند و نه بد، بلکه محصول محیط خویش هستند. آنان با ذهنی همچون لوح سفید متولد می‌شوند که سرانجام از طریق تمام آنچه که در بزرگسالی می‌دانند، احساس می‌کنند و تجربه می‌کنند نقش می‌پذیرند.

اما رشد کودکان تا چه اندازه نتیجه‌ی تربیت آنان در قبل و بعد از تولد است و تا چه اندازه نتیجه‌ی فرآیندهای طبیعت است؟ در یافتن پاسخ این سؤال، دانشمندان سالها طی یک دوره پر فراز و نشیب، در باره‌ی هر دو جنبه مسأله یعنی طبیعت در برابر تربیت یا وراثت در برابر طبیعت بحث کرده‌اند. در دهه‌های اخیر تقریباً تمام پژوهشگران به توافق رسیده‌اند که طبیعت و تربیت در هم تأثیر متقابل دارند. نظر کارشناسان بر این است که هر کودک با موهبتی ارثی به دنیا می‌آید که مطمئناً دارای تأثیر عظیمی است؛ لیکن بعد از لقاح، کودک تحت تأثیر عوامل محیطی گوناگون قرار می‌گیرد. لذا بعد از لقاح و شکل‌گیری سرنوشت ارثی فرد، باید هر گونه کوششی به صورت مداخله مثبت پیرامون جنبه‌های محیط به عمل آید.

همه کسانی که به موضوع رشد کودک توجه دارند غالباً نکته‌های ظریف و روشنگرانه‌ای را در رفتار کودک مشاهده می‌کنند. والدین و افراد عادی نیز همچون پزشکان، پرستاران، روانشناسان کودک، مددکاران اجتماعی و مربیان مهد کودک می‌توانند اطلاعات زیر را در این کتاب بیابند و در عمل از آنها استفاده کنند. رشد کودک در ابعاد جسمی، روانی - اجتماعی، شناختی، اخلاقی و معنوی تا سن نوجوانی، رفتار کودک و شیوه‌های برخورد با آن.

این کتاب روابط متقابل مربوط به رشد را تا سن نوجوانی نشان می‌دهد. مشاهدی کودکان با مطالعه نظریه‌ها و تحقیقات مربوط به رشد در دوره اولی‌های کودکی در هم آمیخته است. ارتباط با کودکان از طریق مشاهده، بافت معنی داری را برای مطالعه نظریه‌ها و یافته‌های دیگران فراهم می‌آورد.

فصل اول نگاهی بر مهمترین نظریات مطرح شده در زمینه رشد و تکامل دوره کودکی دارد. در فصل دوم رشد و تکامل دوره نوزادی مورد بحث قرار گرفته و سپس در فصل‌های بعدی به ترتیب رشد و تکامل دوران نوپایی، خردسالی، نوباوگی و بالاخره نوجوانی ارائه می‌گردد. در هر فصل به طور جداگانه رشد جسمی، رشد روانی - اجتماعی، شناختی، اخلاقی و معنوی، همچنین برخی از ویژگیهای کودکان در این سنین و راهکارهای مناسب برای استفاده خوانندگان محترم بیان گردیده است.

امید است که پس از مطالعه این کتاب خانواده‌های محترم، اعضای محترم نظام سلامت و دانشجویان عزیز هرچه بیشتر با مفاهیم و نظریه‌های علمی در زمینه رشد و تکامل کودک آشنا شوند و کودکان دلبندمان نیز در پرتو اطلاعات و شیوه‌های علمی سودمند، بیشتر از گذشته از ارزش و احترام شایسته خویش برخوردار گردند.

www.ketab.ir