

روان شناسی کودکان و نوجوانان

(آنچه والدین باید درباره ی رشد و تربیت کودکان و
نوجوانان خود بدانند)

تألیف:

محمد رضا دزکام



تهران - ۱۳۹۰

روانشناسی کودکان و نوجوانان

محمدرضا دژکام

ناشر: انتشارات قلم کیمیا

صفحه آرای: میروحید ذنوبی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۲ - ۹۵۴۹۲ - ۲ - ۴

قیمت: ۷۰۰۰ تومان



تهران - خیابان لبانی نژاد - بین دانشگاه و فخررازی - پلاک ۱۷۲ - واحد ۲

تلفن: ۶۶۹۷۰۷۴۸ - ۶۶۹۷۰۷۴۷ - ۳۴۱۹ ۳۰۳ ۰۹۱۲

- سرشناسه: دژکام، محمدرضا، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور: روان شناسی کودکان و نوجوانان، آنچه والدین باید درباره
رشد، تربیت، پرورش و ویژگی‌ها و اختلالات رفتاری ... /
تألیف محمدرضا دژکام.
مشخصات نشر: تهران: قلم کیمیا، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۳۴۵ ص.
شابک: ۹۷۸ - ۹۶۲ - ۹۵۴۹۲ - ۲ - ۴
وضعیت فهرست‌نویسی: فبا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: کودکان - روان شناسی.
موضوع: نوجوانان - روان شناسی
موضوع: والدین و کودک
موضوع: رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ ۹۳ ر ۴۵ / د ۷۲۱ BF
رده بندی دیویی: ۱۵۵ / ۴
شماره کتابشناسی: ۲۱۷۸۳۱۸

نومید مشو جانا کاوومید پدید آمد

اومید همه جانها از غیب رسید آمد

نومید مشو گرچه مریم بشد از دست

کان نور که عیسی را بر چرخ کشید آمد

نومید مشو ای جان در ظلمت این زندان

کان شاه که یوسف را از حبس خرید آمد

ای شب به سحر برده در یارب و یارب تو

کان یارب و یارب را رحمت بشنید آمد

امروز سلیمانم کان انگشتریم دادی

وان تاج ملوکانه بر فرق سرم آمد

از حدشده به شد دردم در عشق سفر کردم

یارب چه سعادت ها کزین سفرم آمد

حضرت مولانا

فهرست مطالب

پیش‌نگار..... ۱۹

فصل اول: آشنایی با تاریخچه‌ی روان‌شناسی کودک..... ۲۳

تعریف روان‌شناسی رشد..... ۲۳

تاریخچه‌ی روان‌شناسی رشد..... ۲۵

تاریخچه‌ی مطالعه‌ی درباره‌ی کودک در عصر جدید..... ۲۸

فصل دوم: آشنایی با روش‌های مطالعه و تحقیق در روان‌شناسی

کودک..... ۳۵

۱- روش آزمایشی (تجربی)..... ۳۶

۲- روش مقایسه‌ای..... ۳۷

۳- روش مشاهده..... ۳۸

انواع روش‌های مشاهده..... ۴۰

۴- روش بالینی (کلینیکی)..... ۴۲

۵- روش شرح حال نویسی..... ۴۳

۶ روان شناسی کودکان و نوجوانان

- ۶- روش پرسشنامه ای..... ۴۴
- ۷- روش روان سنجی..... ۴۵
- ۸- روش مشاهده مجهز..... ۴۶

فصل سوم: عوامل مهم و موثر در رشد و پرورش کودک..... ۴۹

- ۱- وراثت (عوامل درونی)..... ۵۰
- ژن ها عامل های توارث..... ۵۱
- ۲- محیط..... ۵۲
- الف) محیط داخلی..... ۵۳
- ۱- غده های درون ریزر..... ۵۳
- الف) غده هیپوفیز یا نخاعی..... ۵۳
- ب) غده تیروئید یا درقی..... ۵۵
- پ) غده های پاراتیروئید..... ۵۶
- ت) غده های فوق کلیوی یا آدرنال..... ۵۷
- ث) غده های جنسی یا گنادها..... ۵۸
- ج) غده لوزالعمده یا پانکراس..... ۵۹
- ۲- گردش خون..... ۵۹
- ۳- دستگاه گوارش..... ۶۰
- الف) لوله گوارش..... ۶۱

روان شناسی کودکان و نوجوانان ۷

- ب) غده های ضمیمه ۶۱
- ۴- رشد طبیعی ۶۲
- ۵- ناریسی و زودرسی ۶۲
- ب) محیط خارجی ۶۴
- ۱- تغذیه ۶۴
- ۲- گروه همسالان ۶۶
- ۳- مدرسه ۶۹
- ۴- فرهنگ ۷۱
- ۵- دین ۷۲
- ۶- رسانه های گروهی (همگانی) ۷۳
- ۷- خانواده ۷۶

فصل چهارم: آشنایی با نظریه های رشد و تکامل کودک از دیدگاه روان شناسان و دانشمندان ۷۹

- ۱- نظریه ی فروید ۸۰
- ساخت شخصیت از دیدگاه فروید ۸۰
- ۱- نهاد ۸۱
- ۲- خود ۸۱
- ۳- فراخود ۸۲
- مراحل رشد از دیدگاه فروید ۸۴

- ۱- مرحله ی دهانی..... ۸۵
- ۲- مرحله ی مقعدی..... ۸۵
- ۳- مرحله ی آلتی..... ۸۵
- ۴- مرحله ی بلوغ جنسی..... ۸۶
- ۲- نظریه ی پیازه..... ۸۶
- مراحل رشد از دیدگاه پیازه..... ۸۸
- ۱- دوره ی حمی - حرکتی..... ۸۹
- ۲- دوره ی قبل از عملیات عینی..... ۹۳
- ۳- دوره ی عملیات عینی..... ۹۴
- ۴- دوره ی عملیات صوری..... ۹۵
- ۳- نظریه ی اریکسون..... ۹۶
- ۴- نظریه ی آرنولد گزل..... ۱۰۳
- ۵- نظریه ی آلبرت بندورا..... ۱۰۷
- ۶- نظریه ی بی اف اسکینر..... ۱۰۹
- فصل پنجم: رشد پیش از تولد..... ۱۱۳
- رشد پیش از تولد..... ۱۱۳
- لقاح و رشد اولیه..... ۱۱۳
- ۱- مرحله ی تخمک..... ۱۱۵

۱۱۶.....	۲- مرحله ی رویان
۱۱۸.....	۳- مرحله ی جنینی
۱۲۲.....	تأثیرات محیطی پیش از تولد
۱۲۲.....	۱- سن مادر
۱۲۴.....	۲- تغذیه مادر
۱۲۵.....	۳- داروها
۱۲۷.....	۴- نیکوتین و کافئین
۱۲۷.....	۵- تشعشعات
۱۲۸.....	۶- بیماری ها و اختلالات مادر و دوران بارداری
۱۳۱.....	۷- عامل ار- هاش
۱۳۲.....	۸- حالات عاطفی و اضطراب مادر
۱۳۵.....	فصل ششم: رشد از تولد تا پایان دو سالگی
۱۳۵.....	نوزادی
۱۳۶.....	توانایی ها و تجهیزات نوزاد
۱۳۶.....	بازتاب ها
۱۳۸.....	نیازهای اساسی
۱۳۸.....	نیاز به اکسیژن
۱۳۸.....	خواب
۱۳۹.....	غذا و آب

۱۰ روان شناسی کودکان و نوجوانان

- ۱۴۰..... اعمال دفعی و کنترل
- ۱۴۱..... رشد کودک در دو سال اول زندگی
- ۱۴۲..... ۱- رشد جسمانی
- ۱۴۳..... تغییرات در رشد جسمانی
- ۱۵۱..... ویژگی های ذهنی کودک در این دوره
- ۱۵۱..... ۲- رشد عاطفی و اجتماعی
- ۱۵۳..... الف) احساس امنیت و داد ستد عاطفی با مادر
- ۱۵۴..... ب) ارتباط با بزرگسالان
- ۱۵۵..... پ) توجه به همسالان
- ۱۵۶..... ت) بازی و اهمیت آن در دو سال اول زندگی
- ۱۵۸..... تفاوت های فردی کودکان
- ۱۵۸..... ۱ - شکل ظاهر بدن
- ۱۵۹..... ۲ - فعالیت
- ۱۵۹..... ۳ - حساسیت و تحریک پذیری
- ۱۶۰..... ۴ - شدت واکنش
- ۱۶۰..... ۵ - دامنه ی توجه
- ۱۶۰..... ۶ - نظم طبیعی و سازگاری با محیط

فصل هفتم: رشد کودک از سه سالگی تا هفت سالگی.....	۱۶۳
دوره ی دوم کودکی (از سه سالگی تا هفت سالگی)	۱۶۳
رشد جسمانی.....	۱۶۴
دوره ی دوم کودکی.....	۱۶۴
تکامل مهارت های ادراکی.....	۱۶۵
رشد دندان ها و اهمیت دندان های شیری.....	۱۶۶
آموزش بهداشت دهان و دندان.....	۱۶۷
رشد حرکتی.....	۱۶۸
رشد شناختی (ذهنی).....	۱۶۹
رشد گویایی.....	۱۷۳
برخی از عوامل موثر در رشد گویایی.....	۱۷۴
فصل هشتم: کودک در خانواده.....	۱۷۹
چرا آمادگی روانی جهت پذیرش کودک جدید مشکل است؟.....	۱۸۰
همه ی اعضای خانواده باید در سازگاری سهیم باشند.....	۱۸۰
تغییرات عمده.....	۱۸۱
جدول مخصوص کودکان.....	۱۸۴
جدول پیشنهاد شده برای کودکان.....	۱۸۶
راه هایی که می توانیم کودکان را عضوی از خانواده	۱۸۸

- کودک به عنوان عضوی از خانواده ۱۸۹
- پرهیز از لوس کردن ۱۹۰
- فصل نهم: مراقبت های جسمانی از کودک ۱۹۱
- تغذیه از طریق پستان یا با شیشه ۱۹۱
- تغذیه کودک ۱۹۲
- آروغ زدن کودک ۱۹۳
- چه مقدار شیر مورد نیاز است؟ ۱۹۴
- جدول تغذیه ۱۹۴
- از شیر گرفتن ۱۹۵
- آشناسازی کودکان با غذای جدید ۱۹۶
- نکاتی مهم در زمینه ی از شیر گرفتن کودک ۱۹۷
- مصرف غذاهای جدید ۱۹۷
- غذای جدید در سنین مختلف ۱۹۸
- غذاهای ساده برای نوزادان ۲۰۰
- ویتامین ها ۲۰۱
- پوشاک برای کودکان ۲۰۱
- لباس نوزادان ۲۰۲
- لباس برای کودکان بزرگتر ۲۰۳
- چرا نباید به کودکان بیش از حد لباس بپوشانید؟ ۲۰۴

- لباس برای کودکان نوپا..... ۲۰۴
- خواب کودکان..... ۲۰۵
- چرت زدن..... ۲۰۶
- تختخواب کودکان..... ۲۰۷
- حالت خوابیدن..... ۲۰۷
- ایمنی در خواب..... ۲۰۸
- مزایای خوابیدن روی شکم..... ۲۰۹
- حمام دادن کودک..... ۲۰۹
- چرا ممکن است کودکان از حمام کردن بترسند؟..... ۲۱۱
- مراقبت های مخصوص از دندان های کودک..... ۲۱۳
- مراقبت از لثه ها..... ۲۱۳
- مسواک زدن دندان ها..... ۲۱۳
- رژیم غذایی..... ۲۱۳
- مراقبت از دندان ها..... ۲۱۴
- گردش در هوای آزاد..... ۲۱۴
- فصل دهم: روش های یادگیری مهارت های جسمانی..... ۲۱۷
- الگوی کنترل بدن..... ۲۱۷
- سن تقریبی شروع کنترل بدن..... ۲۱۸
- رشد بدن از الگوهای یکسان پیروی می کند..... ۲۲۱

- مهارت ها..... ۲۲۱
- مهارت ها چگونه یاد گرفته می شوند؟!..... ۲۲۲
- نکات اساسی جهت یادگیری مهارت ها..... ۲۲۳
- بعضی از مهارت های مهم دوران کودکی..... ۲۲۶
- مهارت های غذا خوردن..... ۲۲۶
- ۱- مهارت غذا خوردن توسط خود کودک..... ۲۲۸
- سن تقریبی برای به کار بردن وسایل غذاخوری..... ۲۲۹
- ۲- مهارت های لباس پوشیدن توسط خود کودک..... ۲۳۱
- سنین تقریبی پوشیدن لباس..... ۲۳۱
- ۳- مهارت حمام کردن توسط خود کودک..... ۲۳۳
- سنین تقریبی جهت یادگیری حمام کردن..... ۲۳۳
- ۴- مهارت های بازی..... ۲۳۵
- ۵- مهارت های کمک به دیگران..... ۲۳۶
- ۶- مهارت های کودکان خردسال..... ۲۳۷

فصل یازدهم: آشنایی بیشتر با چگونگی رشد جسمانی

- کودک..... ۲۴۱
- ۱- قد و وزن..... ۲۴۲
- نگرانی های والدین درباره ی رشد..... ۲۴۳
- ۲- تناسب اندام..... ۲۴۵

- ۳- استخوان ها، بافت چربی و عضلات..... ۲۴۶
- ۴- دندان ها..... ۲۴۷
- تأثیر کشیدن دندان های کودک..... ۲۴۸
- بیماری کودکان..... ۲۴۸
- بیماری های دوران کودکی..... ۲۴۹
- تأثیر بیماری ها بر کودکان..... ۲۵۰
- اثرات بیماری ها بر کودکان خردسال..... ۲۵۰
- الف) اثرات جسمانی..... ۲۵۰
- ب) اثرات روانی..... ۲۵۱
- بستری شدن در بیمارستان..... ۲۵۱
- بیماری های خیالی..... ۲۵۲
- نقایص جسمانی..... ۲۵۲
- آیا کودک به طور متعادل رشد می کند؟..... ۲۵۳
- علائم و نشانه های بیمار بودن کودک..... ۲۵۳
- الف) ظاهر..... ۲۵۳
- ب) رفتار..... ۲۵۴
- فصل دوازدهم: رشد پس از تولد (از هفت تا ۱۲ سالگی)..... ۲۵۵
- رشد پس از تولد (از ۷ تا ۱۲ سالگی)..... ۲۵۵
- ۱- رشد جسمانی و شناختی..... ۲۵۶

- ۲- رشد و پرورش عقلانی..... ۲۵۷
- ۳- رشد و پرورش عاطفی..... ۲۵۸
- ۴- رشد و پرورش اجتماعی..... ۲۶۰
- ۵- رشد اخلاقی..... ۲۶۱

فصل سیزدهم: آشنایی با هوش کودک و نظریه های هوش در

- روان شناسی کودک..... ۲۶۷
- نظریه های هوش..... ۲۶۷
- یک توانایی یا چند توانایی..... ۲۶۷
- افسانه هایی درباره ی هوش، هوش چه هست و چه نیست؟..... ۲۶۹
- آزمون های هوش..... ۲۷۳
- ۱- آزمون هوشی استانفورد- بینه..... ۲۷۳
- ۲- مقیاس های هوشی وکسلر..... ۲۷۵
- ۳- آزمون های گروهی هوش..... ۲۷۶
- ۴- آزمون های چند بعدی هوش..... ۲۷۶
- تفاوت های فردی در کارکرد هوش..... ۲۷۷
- تأثیر عوامل محیطی..... ۲۷۷
- تفاوت های جنسیتی در عملکرد هوشی..... ۲۷۹
- آینده ی هوشبهر چیست؟..... ۲۸۰

فصل چهاردهم: آشنایی با برخی از اختلال های رفتاری

کودکان.....	۲۸۳
تعریف اختلال یا مشکل رفتاری.....	۲۸۳
ویژگی های اختلالات رفتاری.....	۲۸۴
۱ - شدت.....	۲۸۵
۲ - مدت.....	۲۸۵
۳ - موقعیت.....	۲۸۵
۴ - تکرار.....	۲۸۶
۵ - سن یا معیارهای رشدی.....	۲۸۶
۶ - علت یا علل.....	۲۸۶
عوامل مهم و موثر در ایجاد اختلالات رفتاری.....	۲۸۷
۱ - وراثت.....	۲۸۷
۲ - نارسایی های بدو تولد.....	۲۸۷
۳ - سوء تغذیه و عدم رعایت نکات بهداشتی.....	۲۸۸
۴ - کشمکش ها و فشارهای خانوادگی.....	۲۸۸
ویژگی های کودکانی که دارای اختلال رفتاری هستند.....	۲۸۹
۱ - ناخن جویدن.....	۲۹۱
۲ - شب ادراری.....	۲۹۳
۳ - اوتیسم.....	۲۹۸
۴ - پر خاشگیری.....	۳۰۰

۵- گوشه گیری..... ۳۰۴

۶- حسادت..... ۳۰۷

فصل پانزدهم: آشنایی با مراحل روان شناسی نوجوانی..... ۳۱۱

تاریخچه ی روانشناسی نوجوانی..... ۳۱۱

فصل شانزدهم: آشنایی با مراحل رشد دوره نوجوانی..... ۳۱۷

رشد دوره ی نوجوانی..... ۳۱۷

فصل هفدهم: نگاهی به برخی از اختلال های رفتاری در
نوجوانان..... ۳۲۵

الف) رفتارهای جنسی و انحرافات..... ۳۲۵

ب) اعتیاد..... ۳۳۶

درباره ی مؤلف..... ۳۴۹

منابع فارسی..... ۳۵۱

منابع انگلیسی..... ۳۵۲

پیش‌نگار

با نگاهی به زندگی کنونی و جوامع بشری به این حقیقت می‌رسیم که انسان از بدو تولد تا هنگام مرگ پیوسته در حال مراحل رشد و نمو جسمی و روحی است. به عبارت دیگر از زمانی که نطفه‌ی انسان بسته می‌شود تا آن زمان که مراحل رشد این موجود تازه شکل گرفته در رحم مادر، مراحل رشد قبل از تولد خود را سپری می‌سازد، تحولات و شگفتی‌های خارق‌العاده‌ای را با خود بوجود می‌آورد که علم نوین پزشکی امروز نیز گاهی در پاره‌ای از موارد در بررسی این واقعیت دچار شگفتی ژرفی می‌گردد و واقعاً که خداوند چگونه از نطفه‌ای بس کوچک موجودی بنام انسان را متولد می‌سازد که می‌تواند یک زندگانی کاملاً مستقل برای خویش تشکیل دهد! امروز شاهد این واقعیت هستیم که با توجه به پیشرفت روزافزون علم روان‌شناسی در تمامی حیطه‌ها، نگاه روان‌شناسان و روان‌پزشکان به حیطه‌ی روان‌شناسی کودک بیش از پیش خودنمایی نموده و باعث جلب نظر اکثر کارشناسان این علم شده است! مقوله‌ی روان‌شناسی کودک یکی از شاخه‌های اصلی رشته‌ی روان‌شناسی است که خود به عنوان یک حیطه‌ی تخصصی از شاخه‌های روان‌شناسی، منجر به این گشته که تعدادی از علاقمندان به علم روان‌شناسی به سراغ فراگیری این شاخه بروند.

به عبارت بهتر جای بسی تأمل و تفکر فراوان دارد که بینیم علم روان شناسی تا به این اندازه پیشرفت داشته که توانسته عده ای را به سوی خویش معطوف سازد.

رشد و نمو کودک همواره مورد توجه دانشمندان علوم مختلف بوده و این افراد بر حسب رشته ی تخصصی خودشان به این کیفیت توجه داشته اند.

مطالعه ی رفتار و تجربیات کودکان مورد توجه گروه زیادی از افراد می باشد. والدین نیز در این میان همیشه مقام اول را دارا بوده اند. محبت آنان به کودکان سبب توجه خاصی به رشد جسمانی و تکوین شخصیت آنها شده و باعث احساس خوشایندی به والدین گشته است.

در هر حال، خوانندگان گرامی، کتابی که پیش روی شماست، با عنوان: «روان شناسی کودکان و نوجوانان» یکی از منابعی است که در آن کوشش شده تا شما عزیزان را با مراحل رشد و نمو کودک از آغاز تشکیل نطفه در رحم مادر تا هنگام تولد و پس از آن یعنی دوران نوزادی، کودکی و رسیدن به مرحله ی بلوغ و نوجوانی به ترتیب سلسله مراتب رشد و نمو، به طور دقیق و علمی مورد ارزیابی و بررسی قرار بگیرد.

یقیناً مطالعه ی این کتاب به تمامی والدین و سایر عزیزانی که علاقه فراوانی نسبت به روان شناسی کودک و نوجوان و نیز آشنایی با رفتارهای فردی و اجتماعی آنان دارند، می تواند کمک شایانی نماید.

در این کتاب سعی بر آن شده که با زبان ساده مطالب را برای شما خوانندگان محترم به رشته ی تحریر درآورم، امید آنکه بتوانم

در این راه پراز فراز و نشیب، گامی برای اعتلای این علم و نیز افزون بر آگاهی های شما برداشته باشیم.

در هر حال عزیزان امیدوارم که مطالعه ی این اثر برای شما مفید واقع گردد و ما را از نظرات و پیشنهادات خود بی نصیب نسازید.

به امید آنکه علم روان شناسی بیش از پیش در جامعه ی ایران عزیز اسلامی رشد کند و تمام ما بتوانیم از آن در تمام مراحل زندگی خود برای هر چه بهتر بودن و بهتر شدن زندگی و رفتارمان بهره ببریم.

در پایان لازم می دانم که از همکاری دوست عزیزم جناب آقای فتحعلی و نیز جناب آقای سلیمانی بابت همکاری جهت چاپ این اثر تشکر و قدردانی نمایم.

آرزومند آرزوهایتان

محمد رضا دژکام

روان شناس / مشاور

عضو انجمن روان شناسی ایران

عضو انجمن مشاوره ایران

مشاور روان شناسی مجلات خانوادگی

بهار ۱۳۹۰