

دوره کودکی و نوجوانی:

مراحل رشد، نیازها و رفتارهای مرتبط با سلامت

www.ketab.ir

ترجمه و تالیف:

دکتر علی اسدیان

دکتری تخصصی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت،

محقق و مدرس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان، عضو مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی

در ارتقای سلامت خلیج فارس

سرشناسه	اسدیان، علی، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	دوره کودکی و نوجوانی: مراحل رشد، نیازها و رفتارهای مرتبط با سلامت/تالیف و ترجمه علی اسدیان.
مشخصات نشر	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۱۲ص: مصور(رنگی)، جدول، نمودار.
شابک	978-622-02-3089-2
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	کتابنامه.
عنوان دیگر	مراحل رشد، نیازها و رفتارهای مرتبط با سلامت.
موضوع	روانشناسی رشد Developmental psychology کودکان-رشد Child development کودکان-بهداشت روانی Child mental health کودکان-روانشناسی Child psychology نوجوانان-رشد Teenagers -- Growth نوجوانان-بهداشت روانی Teenagers--Mental health نوجوانان-روانشناسی Adolescent psychology ۷۱۳BF
رده بندی کنگره	۱۵۵
رده بندی دیویی	۹۴۷-۷۵۳
شماره کتابشناسی ملی	
اطلاعات رکورد کتابشناسی	

دوره کودکی و نوجوانی: مراحل رشد، نیازها و رفتارهای مرتبط با سلامت

ترجمه و تألیف: دکتر علی اسدیان

صفحه آرا: لیلا وطن خواه

طراح جلد: شکیبا حاجی عسکرلی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۲۰۰

شماره شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۳۰۸۹-۲

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

چاپ و نشر: نوروزی-۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

Instagram: entesharatnoruzi

Website: www.entesharate-noruzi.com

Phone: ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۱۹۱۱۵

Email: entesharate.noruzi@Gmail.com

فهرست

۷	مقدمه
۹	بخش اول:
۹	دوره کودکی: مراحل رشد و نیازها، اعتماد به نفس
۹	و عزت نفس، مراقبت از کودک
۱۰	فصل اول: مراحل رشد و نیازهای کودکان
۱۰	رشد روانی - اجتماعی در کودکان:
۱۰	مرحله اول: اعتماد در برابر بی‌اعتمادی
۱۱	مرحله دوم: خودمختاری در برابر شک و تردید
۱۱	مرحله سوم: ابتکار در برابر احساس گناه
۱۱	مرحله چهارم: کوشایی در برابر حقارت
۱۱	مرحله پنجم: هویت یابی در برابر آشفتگی هویت
۱۲	مرحله ششم: حس تعلق در برابر انزوا و گوشه گیری
۱۲	مرحله هفتم: فعالیت در برابر رکود
۱۲	مرحله هشتم: یکپارچگی در برابر ناامیدی
۱۲	نیازهای مهم در زندگی کودکان
۱۴	فصل دوم اعتماد و عزت نفس در کودکان
۱۴	اعتماد به نفس و عزت نفس چیست؟
۱۵	اهمیت اعتماد به نفس و عزت نفس
۱۷	مواردی در زمینه اعتماد به نفس و عزت به نفس در کودکان
۲۸	مواردی برای یادگیری در کودکان
۳۴	مراقبت از فرزندان و مواردی ساده اما موثر در سلامت و شادی کودکان برای والدین
۴۴	منابع بخش اول
۴۵	بخش دوم:
۴۵	دوره نوجوانی: مراحل رشد، سبک زندگی، تفاوتها، نیازها
۴۵	و رفتارهای ارتقای سلامت نوجوانان
۴۶	فصل اول: یک رویکرد جدید به تقسیم بندی مراحل رشد نوجوانی

۵۹	منابع فصل اول
۶۰	فصل دوم: تفاوت های جنسیتی و رفتارهای نوجوانی
۶۸	منابع فصل دوم
۷۸	فصل چهارم: شکاف بین آگاهی و رفتار در ارتقاء سلامت
۸۱	منابع فصل چهارم
۸۲	فصل پنجم: اهمیت نظریه های رفتاری برای موفقیت برنامه های سلامت نوجوانان
۸۵	منابع فصل پنجم
۸۶	فصل ششم: گوش دادن به نیازها و خواسته های نوجوانان
۹۱	درک ریسک پذیری
۹۳	شناسایی عوامل خطر و عوامل حفاظتی :
۹۳	ارزیابی خطر
۹۵	ارزیابی کلی وضعیت خطر
۹۸	مداخلات رفتارهای ریسک پذیری:
۱۰۱	منابع فصل ششم
۱۰۲	فصل هفتم: نظریه ها و مراحل رشد نوجوانان
۱۰۵	منابع فصل هفتم
۱۰۸	ایجاد برنامه های سلامت نوجوانان
۱۱۲	منابع فصل هشتم

مقدمه

انسان در طول زندگی خود دوره‌های مختلفی را طی می‌کند هر کدام از این دوره‌ها اهمیت خاص خود را دارند اما مهم‌ترین و حساس‌ترین دوره‌های زندگی هر انسانی دوره کودکی و نوجوانی است در این دوره ما شاهد تغییرات در ابعاد جسمی و روانی هستیم. کودکی به محدوده سنی گفته می‌شود که از تولد تا دوران بلوغ را دربرمی‌گیرد. کودک ما یک کودک نیست، بلکه یک انسان کوچک است که همه چیز را درک می‌کند و اگر این کودک را یک انسان کامل بدانیم پس باید گفت که هر دوره از زندگی او وابسته به دوره دیگری است. کودک ما ابتدا احساس می‌کند، بعد تقلید می‌کند، الگو می‌گیرد، یاد می‌گیرد و انجام می‌دهد. رفتار والدین تاثیر زیادی در طی مرحله کودکی دارد. در نوجوانی همه افراد تغییرات شخصیتی، فیزیکی و اجتماعی را تجربه می‌کنند. مرحله نوجوانی نوعی انتقال بین دوره کودکی و جوانی یا بزرگسالی است. انتقال به معنای سازگاری با تغییرات است هر اندازه تغییرات سریعتر رخ بدهد، سازگاری دشوارتر خواهد بود. در آستانه بلوغ، تغییرات سریعی در بدن انسان پدید می‌آید. همراه و همزمان با این تغییرات، تمایلات و گرایش‌های فرد دگرگون می‌شود. در حقیقت در این مرحله، افراد می‌آموزند که چگونه باید رشد کنند و در برابر بحران‌های دوران نوجوانی از خود مقاومت نشان دهند. برخی از این بحران‌ها ساده هستند و در طول زمان خود به خود از بین می‌روند، اما برخی دیگر ممکن است در زندگی نوجوانان اختلال ایجاد کنند. اینکه والدین و اطرافیان به چه صورت رفتار کنند ممکن است منجر به ایجاد سازگاری و یا تنش و سرکشی در نوجوان شود. آشنایی با مراحل رشد کودک و نوجوان و همچنین شناخت عوامل موثر، رفتارها و عوامل خطر کمک موثری در ارتقای سلامت افراد در این دوران خواهد داشت. در بخش اول کتاب مراحل دوره کودکی و عواملی اثر گذار در ارتقای رشد و سلامت کودک با ذکر مثالهایی به زبان ساده نوشته شد. در بخش دوم کتاب مراحل زندگی در دوره نوجوانی، نیازها، رفتارها، عوامل خطر و عوامل موثر در ارتقای سلامت نوجوانان نوشته شد.