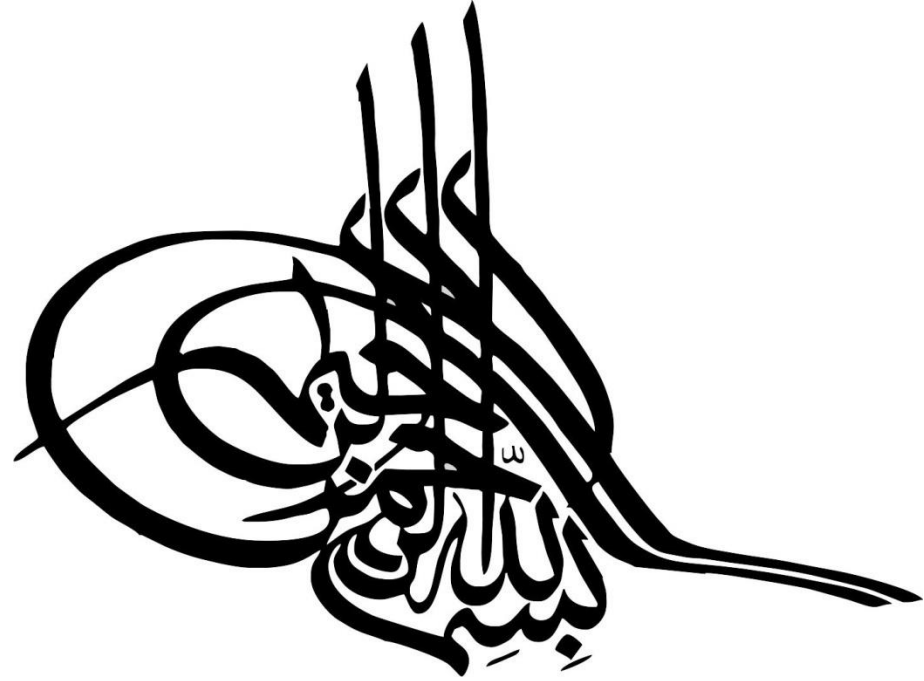




معبود من! زمرمه نام تو امواج خروشان اضطراب را از ساحل طوفان زده قلمم محو می کند.



بسمه تعالی
روان شناسی رشد
منبع: روان شناسی رشد (ازلقاح تا
کودکی) جلد اول
نویسنده لورا برک مترجم یحیی
سید محمدی
استاد: زینب رضائی
فصل نهم: رشد جسمی و
شناختی اواسط کودکی
جلسه پنجم

فصل نهم: رشد جسمانی و شناختی در اواسط کودکی

رشد جسمانی

- ▶ در 6 سالگی مغز به 90 درصد اندازه بزرگسالی میرسد و رشد بدن به کندی صورت گرفته و به این طریق ، طبیعت قدرت ذهنی به کودکان دبستانی می بخشد تا در تکالیف دشوار تسلط یابند و وقت اضافی به آنان می دهد تا دانش و مهارت های لازم را برای زندگی در دنیای اجتماعی پیچیده را کسب کنند .
- ▶ رشد جسمانی در طول سال های دبستان با آهنگ آهسته و منظم اوایل کودکی ادامه می یابد.
- ▶ در 6 سالگی وزن به حدود 20 کیلو و قد به حدود 107 سانت میرسد و هر سال 5 تا 8 سانتیمتر به قد و $5/2$ کیلوگرم به وزن آنها اضافه می شود . دختران اندکی کوتاه تر و سبک تر هستند ولی در 9 سالگی از پسران پیشی می گیرند. و دختران چربی بیشتر و پسران عضله بیشتری دارند.
- ▶ در این سنین چون قسمت پایین بدن رشد بیشتری دارد شلوار آنها سریعتر از ژاکت کوچکتر می شود و به کفش های بزرگتری نیاز پیدا می کنند.

روان شناسی رشد استادزینب رضائی

رشد جسمانی و شناختی در اواسط کودکی

مشکلات رایج سلامتی

- ▶ تغذیه خوب همراه با رشد سریع سیستم ایمنی، بدن را در برابر بیماری های مختلف محافظت کرده و باعث میشود کودکان در اواسط کودکی سالم و پرانرژی باشند.
- ▶ فقر پیش بین قدرتمندی برای مشکلات سلامتی در طول سالهای دبستان می باشد چون خانواده های فقیر به دکتر دسترسی منظم ندارند و تعداد قابل ملاحظه ای هم از ضروریات اساسی زندگی مثل خانه راحت و غذای منظم بی بهره اند.

روان شناسی رشد استادزینپ رضائی

رشد جسمانی و شناختی در اواسط کودکی

مشکلات رایج سلامتی

بینایی و شنوایی

► بینایی:

► شایعترین مشکل بینایی در این سنین میوپی یا نزدیک بینی است . در پایان دبستان 25/ . کودکان را مبتلا و در بزرگسالی و جوانی 60/ . می رسد. درمیان آسیایی ها بیشتر است و وراثت در آن نقش دارد.

► از علل میوپی آسیب زیستی اولیه و وزن کم هنگام تولد به علت نارسایی ساختارهای بینایی و رشد کندتر چشم و بیماریهای چشم می باشد.

► مطالعه در نور ضعیف و تماشای تلویزیون از نزدیک و کامپیوتر چشمها را ضعیف کرده و همچنین هرچه وقت بیشتر صرف مطالعه و نوشتن شود ضعیف تر می شود.

► این مشکل رایج سلامتی با لنزهای اصلاحی حل می شود.

روان شناسی رشد استادزینپ رضائی

رشد جسمانی و شناختی در اواسط کودکی مشکلات رایج سلامتی بینایی و شنوایی

➤ شنوایی:

➤ در اوایل کودکی، شیپور استاش (مجرای که از گوش داخلی تا گلو امتداد دارد) طولی تر و باریکتر و انحنای آن بیشتر می شود و به همین دلیل عفونت های گوش میانی که در نوباوگی و پیش دبستانی شایع است در این دوره وجود ندارد ولی در کودکان دارای طبقات اجتماعی- اقتصادی پایین تا 20٪ دیده می شود. با معاینه منظم میتوان عفونت های مکرر که باعث آسیب و مشکلات یادگیری میشوند را تشخیص داد و درمان کرد.

رشد جسمانی و شناختی در اواسط کودکی

مشکلات رایج سلامتی

سوء تغذیه :

- ▶ کودکان دبستانی به دلیل افزایش فعالیت جسمانی و جهت یادگیری موفقیت آمیز برای تامین انرژی به غذای متعادل و فراوان نیاز دارند ولی به دلیل افزایش تمرکز روی بازی و روابط دوستی و فعالیت های جدید وقت کمی برای صرف غذا خوردن کرده و کودکانی که باوالدین خود غذا میخورند کاهش می یابد و رژیم سرشار از میوه ها و سبزیجات کاهش و باعث کمبودهای غذایی خفیف می شود که اگر والدین خوردن سالم را تشویق نمایند تاثیری بر رشد آنها نخواهد داشت.
- ▶ کودکان فقیر که در معرض سوء تغذیه در این دوران هستند ، دچار به تاخیر افتادن رشد جسمانی نمرات هوشی پایین ، هماهنگی حرکتی ضعیف و بی توجهی آشکار می شوند.

روان شناسی رشد استادزینب رضائی

مشکلات رایج سلامتی چاقی:

- ▶ چاقی یعنی 20 درصد افزایش بالاتر از وزن متوسط بدن براساس سن ، جنسیت ، و جثه فرد .
- ▶ شهرنشینی جمعیت را به سبک زندگی بی تحرک و رژیم های غذایی سرشار از گوشت و غذاهای تصفیه شده سوق داده و باعث افزایش چاقی شده است.
- ▶ بیش از 80 درصد کودکان مبتلا بزرگسالان چاق می شوند. و مشکلات هیجانی و اجتماعی جدی داشته و در معرض مشکلات سلامتی دائمی قرار می گیرند.
- ▶ نشانه هایی که در اوایل سالهای پیش دبستانی از قبیل فشارخون بالا، کلسترول بالا، ناهنجاریهای تنفسی و مقاومت در برابر انسولین ، دیده می شودپیش بین قدرتمندی برای بیماری قلبی و دیابتی در بزرگسالی و بیماری کیسه صفرا ، اختلالات خواب و گوارش، چندنوع سرطان و مرگ زودهنگام

روان شناسی رشد استادزینپ رضائی

مشکلات رایج سلامتی علت های چاقی:

- ▶ والدین چاق، ولی وراثت فقط گرایش به چاقی را توجیه می کند و بستگی به محیط زندگی و وضعیت اقتصادی اجتماعی و سبک زندگی دارد.
- ▶ ناآگاهی در باره رژیم غذایی سالم، گرایش به خرید غذاهای ارزان مملو از چربی و استرس خانوادگی کودک را دچار سوء تغذیه میکند که بعدها در معرض خطر چاقی قرار میگیرند.
- ▶ روش تغذیه والدین که تمام ناراحتی های فرزندان خود را تعبیر به گرسنگی می کنند و بیش از حد تغذیه میکنند و کنترل گری والدین هم باعث می شود والدین خیلی به مقدار مصرفی غذای کودکان توجه و نگران افزایش وزن میشوند که هردو مورد باعث میشوند که کودک نتواند مصرف انرژی خود را تنظیم کند.

روان شناسی رشد استادزینپ رضائی

مشکلات رایج سلامتی علت های چاقی:

- ▶ عاداتهای نامناسب خوردن در کودکان که به محرک های بیرونی مرتبط با غذا مثل بو ، مزه ، و وقت روز و کلمات بیشتر پاسخ می دهند و به نشانه های درونی گرسنگی کمتر حساس می شوند. کمتر می خورند و تند می خورند .
- ▶ چاقها کمتر از همسالان خود فعال هستند و ساعات بالای تماشای تلویزیون که همراه با تبلیغات غذاهای سبک چرب و ناسالم هست . وقتی که سنگین تر می شوند فعالیتهای بی تحرک و خوردن را جایگزین بازی فعال می کنند.
- ▶ محیط غذایی گسترده ، اگر سرشار از غذاهای پرچرب به جای رژیم غذایی سنتی گیاهی

مشکلات رایج سلامتی پیامدهای چاقی:

- ▶ جذابیت جسمانی به دلیل پیش بین قدرتمند پذیرش اجتماعی ، باعث میشود که کودکان چاق ناخوشایند ، تنبل، زشت ، احمق، ارزیابی شده و به لحاظ اجتماعی منزوی شوند
- ▶ مشکلات هیجانی، اجتماعی و تحصیلی
- ▶ مشکلات رفتاری(سریچی از قوانین مدرسه، پرخاشگری، افسردگی شدید)
- ▶ پیامدها در بزرگسالی : کاهش فرصت برقراری روابط نزدیک و استخدام برای افراد چاق

روان شناسی رشد استادزینب رضائی

مشکلات رایج سلامتی درمان چاقی:

- ▶ چون چاقی نوعی اختلال خانوادگی است با تجدید نظر در الگوهای خوردن خانواده و با مداخله های خانوادگی قابل درمان است. برنامه درمانی که روی رژیم غذایی و سبک زندگی تمرکز دارد وقتی این برنامه ها مفید میشود که چاقی شدید نباشد.
- ▶ مدارس می توانند با ارائه غذاهای سالم و فعالیت منظم ورزشی به کاهش چاقی کمک کنند، چون یک سوم کالری روزانه در مدرسه مصرف می شود.

مشکلات رایج سلامتی بیماری ها

- ▶ به دلیل رشد دستگاه ایمنی کودکان در دوسال اول دبستان زیاد بیمار می شوند.
- ▶ شایع ترین بیماری آسم می باشد مجاری برونشی (گلو ریه ها وصل) به انواع محرک ها حساس میشود از قبیل هوای سرد؛ عفونت؛ ورزش، آلرژی، استرس هیجانی، پراز مخاط شده و منقبض می شود و باعث سرفه، خس خس سینه و مشکلات تنفسی حاد می شود.
- ▶ در این بیماری وراثت نقش دارد ولی عوامل محیطی برای تحریک ضروری هستند. **روان شناسی رشد. استاد زینب رضائی**

مشکلات رایج سلامتی بیماری ها

► افراد در معرض خطر: پسران، کودکان کم وزن، والدین سیگاریداشتن، فقر (در مناطق فقیرنشین زندگی استرس زا، عدم مراقبت بهداشتی)

► کم خونی سلول داسی شکل، فیبروز کیستی، دیابت، آرتریت، سرطان و... از بیماریهای مزمن دوره دبستانی هستند. که باعث مشکلات هیجانی، اجتماعی و تحصیلی می شوند.. عملکرد خوب خانواده رابطه نیرومندی با سلامت کودک مریض دارد.

روان شناسی رشد استادزینب رضائی

مشکلات رایج سلامتی آسیب های غیرعمدی:

▶ از اواسط کودکی تا نوجوانی آسیب های غیرعمدی افزایش می یابد و در پسرها بیشتر است.

▶ تصادفات اتومبیل، مسافر یا عابرپیاده

▶ تصادفات دوچرخه، عدم رعایت علائم مقررات راهنمایی و رانندگی

▶ عابرپیاده، دویدن به سمت خیابان

▶ علت:

▶ چرا در دوره دبستانی بیشتر در معرض خطر هستند: به هنگام تاثیرات چندین محرک در یک زمان نمیتوانند قبل از عمل فکر کنند و مرتباً باید به آنها گوشزد کرد خیابانهای پرتراфик خطرناک است.

▶ والدین اگر با الگوی آگاه در ایمنی عمل کنند وبا تنبیه و انضباط بی ثبات فرزندان خود را وادار به اطاعت از مقررات نکنند باعث سرپیچی کودکان نمی شوند

روان شناسی رشد استادزینب رضائی

رشد حرکتی و بازی:

رشد حرکتی درشت

- ▶ بزرگتر شدن بدن و نیروی عضلانی به بهبود هماهنگی حرکتی در اواسط کودکی کمک می کند
- ▶ پختگی بیشتر شناختی و اجتماعی به کودکان امکان می دهد تا مهارت های حرکتی جدید خود را به صورت پیچیده تری به کار ببرند.
- ▶ رشد حرکتی درشت :
- ▶ در طول دوره دبستان دویدن ، لی لی کردن ، پریدن ، پرتاب توپ بهتر می شود.

رشد حرکتی و بازی:

رشد حرکتی درشت

- ▶ مهارت‌های گوناگون کودکان (پريدن از روي طناب، حرکات ظریف و دشوار دویدن با سرعت) بیانگر پیشرفت رد چهار توانایی حرکتی اساسی هستند:
- ▶ انعطاف پذیری: حرکت دادن چوب بیسبال لگد به توپ، پريدن از روي مانع
- ▶ - تعادل: بهبود تعادل به دویدن ، لي لي ، جست زدن، لگد به توپ، و تغییر جهت در بازیهای تیمی کمک می کند
- ▶ چالاکی: حرکات سریع تر و دقیق تر در رقص پای طناب بازی، لي لي و حرکات روبه جلو و روبه عقب و کجکی که در گرگم به هوا و فوتبال است
- ▶ نیرو: توپ را محکمتر از سالهای قبل پرتاب میکنند و لگد زدن و پريدن با قدرت هست

روان شناسی رشد استادزینپ رضائی

رشد حرکتی و بازی:

رشد حرکتی ظریف:

▶ رشد حرکتی ظریف در دبستان بهبود می یابد با نوشتن حروف الفبا، نوشتن اعداد، نام و نام خانوادگی، (هرچند در اول بزرگ می نویسند به دلیل استفاده از کل دست به جای مچ) ابتدا حروف بزرگ و بعد کوچک به دلیل کنترل حرکات افقی و عمودی نسبت به منحنی های ریز حروف کوچک رشد می کند.

▶ نقاشی بهبودی قابل ملاحظه ای (کپی شکل های دوبعدی، کوچک نشان دادن اشیاء دور از اشیاء نزدیک، نشان دادن بخشی از یک کل) می یابد.

روان شناسی رشد استاد زینب رضائی

رشد حرکتی و بازی: تفاوت‌های جنسیتی

▶ دخترها: در مهارت‌های حرکتی ظریف مثل نوشتن و نقاشی بر پسران برتری دارند و در مهارت‌های حرکتی درشت در پریدن لی لی کردن که نیازمند تعادل و چالاکی استبر پسران برتری دارند.

▶ پسران در مهارت‌های حرکتی درشت برتر هستند (پرتاب و لگد زدن)

▶ امتیاز ژنتیکی پسران در تراکم عضله آنقدر زیاد نیست که برتری حرکتی درشت آنها را توجیه کند بلکه محیط اجتماعی که والدین از پسرها برای عملکرد ورزشی انتظارات بیشتری دارند، و کودکان این پیامها را جذب میکنند و دختران کمتر از پسران برای توانایی ورزشی خود ارزش قائل هستند.

رشد حرکتی و بازی: بازیهای قانونمند

▶ فعالیت های جسمانی کودکان در دوره دبستان پیشرفت مهمی را در کیفیت بازی های آنان نشان می دهد، بازیهای قانونمند رایج می شود. علاوه بر بازیهای رسمی (فوتبال و والیبال و بسکتبال) بچه ها بازیهای دیگری غیر از گرگم به هوا و لی ولی (بازیهای بچه گانه)، صدها بازی دیگر هم ابداع کرده اند.

▶ امکان انتقال به بازیهای قانونمند از طریق پیشرفت کودکان در درك نقطه نظر دیگران مخصوصا توانایی درك کردن نقش های چندین بازیکن در يك بازی .

رشد حرکتی و بازی: بازیهای قانونمند

بچه های امروزی کمتر به بازیهای غیررسمی خارج از خانه می پردازند به خاطر جذابیت تلویزیون و بازیهای ویدیویی و و کامپیوتری. در عین حال ورزش های سازمان یافته (بیسبال؛ فوتبال و بسکتبال و والیبال) وقت بیشتری را از کودکان پرمی کنند

بر اساس پژوهشها بازی در تیمهای ورزشی با شایستگیهای اجتماعی مرتبط است. و اگر ورزش کودکان تاکید بر رقابت داشته باشد جایگزین کنترل بزرگترها خواهد بود و اگر کودکان زودهنگام به تیم هایی ملحق شوند که به مهارت های فراتر از توانایی های آنها نیاز دارند باعث کاهش علاقه آنها می شوند و انتقاد والدین به باخت آنها باعث اضطراب شدید و به دنبال آن مشکلات هیجانی و کناره گیری زودهنگام از ورزش ایجاد می شود.

رشد حرکتی و بازی

سایه های گذشته تکاملی ما: بازی جنگ و دعوا

▶ بازی که در آن کودکان، کشتی گرفتن غلتیدن، ضربه زدن به همدیگر دویدن به دنبال هم درحالی که لبخند می زنند و می خندند و نقش خود را عوض می کنند. این بازی ازپیش دبستانی آغاز شده و در اواسط کودکی به اوج می رسد بازی بدنی با والدین مخصوص پدرها و پسرها سرچشمه گرفته و دربین پسرها شایع است به دلیل اینکه پیش از تولد در معرض آندروژن (هورمونهای جنسی مردانه) قرار می گیرند آنها را برای بازی فعال آماده می کند.

▶ در گذشته تکاملی بازی جنگ و دعوا برای پرورش مهارت جنگیدن اهمیت داشته و برای برقراری مراتب استیلا (نوعی ترتیب اعضاء گروه که پیش بینی می کند موقع تعارض چه کسی برنده می شود) استفاده می شود.

▶ کودکان از بازی جنگ و دعوا به عنوان موقعیت امنی برای ارزیابی نیروی همسالان خود قبل از مبارزه آن همسال برای استیلا استفاده می کنند.

پایان جلسه پنجم

روان شناسی رشد استادزینب رضائی