



معاونت درمان و توانبخشی

مرکز مشاوره و توانبخشی اسما



بلوغ

تهیه و تنظیم : نگار باقر

دانشجو کارشناسی ارشد روانشناس بالینی کودک و نوجوان

نشانی : خ سید جمال اسد آبادی – نیش خیابان ۲۰ ام –
مرکز توانبخشی اسما – طبقه سوم – واحد روانشناسی
بالینی

تلفن : ۸۸۴۸۰۵۸۶-۸۸۵۵۶۶۰۰

صفحه اینترنتی : www.asma.uswr.ac.ir

در واقع در تلاش برای آشنایی با دنیای متفاوت جنسیتها و بزرگسالان است .

زمان بندی بلوغ

بزرگسالان و همسالان پسرهایی را که زود بالغ می شوند آرام و مستقل و متکی به نفس می دانند . معمولاً نزد همسالان خود محبوب هستند و در مدرسه جایگاه رهبری کسب می کنند در مقابل پسرهایی که دیر بالغ می شوند از نظر همسالان جذاب نبوده و احتمال طرد شدن از جانب آنان بیشتر است .

دخترهایی که زود بالغ می شوند محبوب نیستند – گوشه گیرند – اعتماد به نفس ندارند و مضطرب هستند . احتمال آنکه عملکرد خوبی در مدرسه نداشته باشند و یا درگیر رفتارهای پرخطر از جمله مصرف مواد شوند بیشتر است .

جذابیت بدنی و تصویر بدن (برداشت و نگرش نسبت به ظاهر بدنی) بر عزت نفس و سلامت روانشناختی نوجوانان تأثیر می گذارند .



نیاز های غذایی – بهداشت فردی – رفتارهای پرخطر و اختلالات روانشناختی در این دوره بسیار مهم هستند که والدین باید آگاهی لازم را جهت کمک به فرزند خود برای پشت سر گذاشتن این مرحله از زندگیشان فرا گیرند .

به نوجوان خود گوش دهند استقلال آنها را به رسمیت بشناسند با آنها گفت و گو کنند نقش راهنما را به جای دستوری داشته باشند ارتباطی دوستانه و عادلانه برقرار کنند بیشتر بر محبت بین فردی تأکید شود تا خشونت از روشهای کنترل غیر مستقیم استفاده کنند فعال بودن نقش پدر در تربیت مشورت با نوجوان و انتظار به اندازه از جمله مواردی است که خانواده می تواند از آنها جهت تسهیل این مرحله از زندگی استفاده کند .

ارتباط با همسالان و جنس مخالف

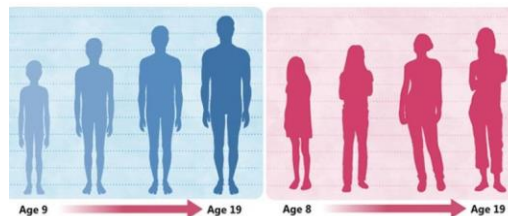
نوجوانی دوره ای است که در آن دختران و پسران از لحاظ شناخت عاطفی، اجتماعی از کودکی به سوی بزرگسالی حرکت می کنند که به آن دوره شکل گیری هویت و الگوپذیری می گویند. نوجوانان در این دوران عاشق دوستی و رفاقتند و ترس از تنهایی، نوجوان را برمی انگیزد تا به سوی ارتباط با همسالان خود به صورت افراطی روی بیاورند و همبستگی گروهی در این دوره قوی تر از سایر مراحل زندگی است و اغلب به عنوان یک شاخص موفقیت برای بیشتر نوجوانها محسوب می شود.

بدلیل سرعت بالای رشد در این دوره به ویژه در حوزه جنسی، نوجوان گرایش به شناخت به جنس مخالف نموده و در این مورد احساس پیدا می کند و به مقتضای تغییرات فیزیکی و روانی جدیدش، به شدت نیاز به جنس مخالف را در خود احساس می کند و تمایل دارد با برقراری این ارتباط به آرامش برسد.



هنگامی که کودکان از لحاظ جسمانی پخته می شوند دوست دارند به شیوه بزرگسالانه با آنها رفتار شود . همچنین توانایی جدید نوجوانان در استدلال نیز به افزایش تنش در خانواده کمک می کند .

اختلاف نظرهای والدین و نوجوانان عمدتاً روی مسائل پیش پا افتاده مثل رانندگی – قرار ملاقات با دوستان – ساعت منع رفت و آمد و موارد مشابه تمرکز دارد . اما در زیر این اختلاف نظرها مسایل جدی از جمله تلاش والدین برای محافظت از نوجوانان در برابر مصرف مواد – تصادفات اتومبیل – آمیزش جنسی زودهنگام و ... قرار دارند . هرچه اختلاف نظر والدین و نوجوانان در مورد آمادگی نوجوانان برای مسئولیتهای جدید بیشتر باشد دعوا و مشاجره بیشتر می شود . تعارض والد – دختر شدیدتر از تعارض با پسرهاست شاید به این علت که والدین محدودیتهای بیشتری را برای دخترها ایجاد می کنند.



تاثیر روانشناختی رویدادهای مربوط به بلوغ

رویدادهای مربوط به بلوغ بر خودانگاره – خلق و تعامل با والدین و همسالان تاثیر می گذارند . با این حال تفاوتهای فردی زیادی وجود دارد که به آگاهی قبلی و حمایت اعضای خانواده بستگی دارد . تفاوتهای جنسیتی نیز وجود دارد . معمولاً پسرها نسبت به دختران بسیار کتر برای تغییرات جسمانی بلوغ حمایت اجتماعی می شوند .

نقش پدر در بلوغ دختران بسیار مهم است . دخترهایی که پدرشان از تغییرات مربوط به بلوغ آگاه است خیلی خوب سازگار می شوند .

دمدی بودن نوجوانان :

خلق نوجوانان کمتر باثبات است و اغلب از شادی به غم و دوباره برگشت به شادی تغییر می کند . این نوسانات خلقی با تغییرات موقعیتی ارتباط نیرومندی دارد . همانطور که پیش تر گفته شد نوجوانان نسبت به مسائل استرس زا همچون امتحانات یا تغییر پایه تحصیلی – طلاق و آشفتگی های خانوادگی و ... قویتر و شدیدتر پاسخ می دهند . ممکن است مشکل در تصمیم گیری یا تصمیمات زودگذر در آنها دیده شود .

بلوغ چیست؟

بلوغ کلمه ای است برای توصیف تغییراتی که در کودک اتفاق می افتد تا وارد دوران بزرگسالی شود . این مرحله رشدی و تحولی تحت عنوان نوجوانی نیز یاد می شود . بدن کودک و همچنین نگاه او به دنیا تغییر می کند . بلوغ همگانی است و تمام افراد آن را تجربه می کنند . علی رغم جنس و جنسیت تغییرات فیزیکی و هیجانی نوجوانی اتفاق می افتد . برای اکثر افراد بلوغ بین سن ۸ تا ۱۳ سالگی شروع می شود .

تغییرات بدنی

اولین نشانه بیرونی بلوغ افزایش سریع قد و وزن است که جهش رشد نامیده می شود .

رشد جسمانی و رشد جنسی به شکلی متفاوت در دختران و پسران اتفاق می افتد .

از جمله تغییرات بیرونی می توان به رشد کردن سینه ها در دختران و اولین قاعدگی و رشد مو در صورت پسرها و کلفت شدن صدا اشاره کرد .

مغز به رشد خود در این مرحله ادامه می دهد و تغییراتی را در آن شاهد هستیم به طور مثال حساسیت سلول های عصبی افزایش می یابد و در نتیجه نوجوانان به رویدادهای استرس زا قویتر پاسخ می دهند و محرکهای لذتبخش را شدیدتر تجربه می کنند . این تغییرات احتمالاً در انگیزه برای تجربیات تازه از جمله مصرف مواد نقش دارند . همچنین این تغییرات ممکن است در افزایش آسیب پذیری نوجوانان نسبت به برخی اختلالات مانند افسردگی و اختلال خلقی دخالت داشته باشند .