

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



نوجوانی و بلوغ

روان شناس بالینی

پاییز 1393



★ سنین نوجوانی

13 تا 18 / 12 تا 20

★ مرحله ای جدید

تلاش برای رسیدن به بلوغ و کمال / شباهت با کودک تازه راه افتاده

★ دورانی مهم

زمینه های لغزش ، تعیین آینده

★ دوره گذار از کودکی به بزرگسالی

بلوغ در پسران

بلوغ در پسران دیرتر از دختران روی می دهد و معمولاً سنین ده تا

شانزده سالگی زمان بروز بلوغ جسمانی در پسران است. سرعت بلوغ نیز

در پسران کمتر از دختران است و به همین دلیل دوران بلوغ و تکمیل

نشانه های آن در پسران بیش از دختران طول می کشد

انواع بلوغ

★ بلوغ جسمانی:

یا تغییرات فیزیکی و فیزیولوژیکی در بدن کودک.
بلوغ جسمانی معمولاً نخستین بلوغ است.

★ بلوغ روانی:

تغییرات روانشناختی و شخصیتی در سنین نوجوانی و جوانی
که باعث گذار از کودکی به بزرگسالی می شود.

★ بلوغ اجتماعی:

تکمیل و مشخص شدن جایگاه اجتماعی فرد در جامعه و کارکرد وی.

★ بلوغ هیجانی:

سنی که در آن فرد توانایی کنترل هیجانات و احساسات خود را پیدا می کند

به طور کلی چهار تغییر مهم جسمی در نوجوانان پیدا می شود که عبارتند از :

تغییر در اندازه بدن

تغییر در اندامهای بدن

رشد و تکامل صفات اولیه جنسی

رشد و تکامل صفات ثانویه جنسی



★ تغییر در اندازه بدن

تغییر در اندازه بدن شامل افزایش وزن و طول قد است . افزایش سریع قد در مراحل اولیه بلوغ اتفاق می افتد و حداکثر این افزایش در پسران در پانزده سالگی است . بیشترین افزایش طول قد در سال بعد از بلوغ است و بعد از آن سرعت رشد کاهش پیدا می کند و این کاهش تا سن هجده و نوزده سالگی ادامه می یابد . به علت دوره طولانی رشد ، قد پسران معمولاً بلندتر از دختران است .

افزایش وزن

افزایش وزن در هنگام بلوغ فقط مربوط به افزایش چربی نیست ، بلکه به رشد و تکامل استخوان و عضله نیز مربوط است . به همین جهت با وجود اینکه پسران و دختران در دوران بلوغ به سرعت افزایش وزن پیدا می کنند ، باریک و لاغر و استخوانی به نظر می رسند . در پسران حداکثر افزایش وزن غالباً یک یا دو سال دیرتر از دختران پیش می آید و بیشترین مقدار آن در چهارده سالگی است و بعد از آن افزایش وزن کمتر است . البته چاق شدن پسران و دختران در دوران بلوغ هم غیر معمول نیست . در نزدیک شروع بلوغ در سنین چهارده و پانزده سالگی معمولاً در ناحیه شکم ، رانها ، گردن و گونه چربی جمع می شود ولی بعد از کامل شدن بلوغ و زمانیکه رشد سریع قد شروع می شود این چربی ها به تدریج کمتر می شوند .

تغییر در اندامهای بدن

بعضی از نقاط بدن که در سالهای اولیه زندگی به تناسب خیلی کوچک هستند در زمان بلوغ بزرگ می شوند ؛ این حالت بخصوص در بینی ، پاها و دستها بیشتر مشاهده می شود . به هر حال بیشتر این تغییرات قبل از بلوغ پایان می پذیرد . در کودکان بزرگتر ، در مقابل تنه باریک و بلند ، شانه ها پهن می شوند و کمر هم عریض می شود . ساقها به تناسب بیشتر از تنه رشد می کنند و فرد در ابتدا بلند به نظر می رسد به تدریج وقتی تنه کشیده شد و رشد کمر متوقف گردید ، بدن اندازه و نسبتهای فرد بالغ را پیدا می کند . درست قبل از بلوغ ، رشد ساقها متناسب با رشد تنه نیست و این حالت تا نوزده سالگی ادامه می یابد . در کودکانی که بلوغ دیررس دارند رشد ساقها برای مدت طولانی ادامه دارد و در نتیجه این کودکان ساقهای بلندتری نسبت به همسالان خود دارند . خیلی از تغییرات یاد شده در بالا در بازوها هم اتفاق می افتد و کودکانی که بلوغ دیررس دارند بازوهای بلندتری دارند . این تغییرات باعث می شود یک نوجوان در ابتدای دوران رشد ظاهر متناسبی نداشته باشد .

★ صفات اولیه جنسی

صفات اولیه جنسی مربوط به فعالیت بیضه ها و آلت تناسلی است . بیضه ها غدد جنسی مردانه و عضو اصلی تولید مثل مرد هستند. این غدد اسپرم مردانه و هورمون تستوسترون تولید می کنند و تولید اسپرم در تمام طول حیات مرد ادامه دارد . بیضه ها در 15 سالگی فقط 20 درصد رشد دارند و بعد از یک یا دو سال سرعت رشد آنها افزایش می یابد و سپس کند می شود به طوری که در هجده سالگی این رشد کامل می گردد . بیضه ها در هوای گرم از بدن فاصله می گیرند و برعکس در هوای سرد به بدن نزدیکتر می شوند . به طور طبیعی بیضه سمت راست کمی بالاتر از سمت چپ قرار دارند و بخوبی قابل لمس اند .

اگر فردی تورم ، قرمزی یا سنگینی در بیضه هایش احساس کند و یا در هنگام لمس به توده سفتی برخورد و یا اینکه یکی از بیضه ها را لمس نکند باید با مشورت والدین خود به پزشک مراجعه کند . کمی بعد از آنکه رشد سریع بیضه ها شروع شد رشد آلت تناسلی مشخصاً نمایان می شود . اولین مرحله رشد طولی است و در تعقیب آن به تدریج بر قطر آلت افزوده می شود . اندازه آلت تناسلی مانند سایر اندامها از فردی به فرد دیگر متفاوت است .

★ صفات ثانویه جنسی

★ رشد بیضه ، ترشح هورمونهای جنسی و افزایش تولید اسپرم

★ رشد آلت تناسلی

★ رویش موی صورت (ریش و سبیل)

★ رویش موی زهار در پائین شکم و اطراف اندامهای جنسی

★ رویش مو در زیر بغل و سایر بخشهای بدن

★ تغییر در صدا و کلفت شدن یا مردانه شدن آن

★ رشد بدنی و تغییرات جسمانی.



رشد ذهنی

رشد ادراك و تعقل

به دنبال منطق برای شنیده‌ها

آخرین دوره رشد هوش

شناخت اطرافیان بیشتر می شود

شک مذهبی و گرایش‌های شدید مذهبی

تغییر و تحولات دوره نوجوانی و بلوغ

جسمی

جنسی

عاطفی

روحي روانی

رفتارهای متناقض

خیالپردازی

توجه به جنس مخالف



جلوه های بلوغ

لجبازی و مخالفت

حرکات هیجانی

سنت شکنی

ماجراجویی

پرخاشگری

مدگرایی و آرایش

جلوه های بلوغ

دوستی های افراطی و ناباب

گروه همسالان

بی نظمی

انزوا

تمرد



نیازها



نیاز به سازگاری با تغییرات بدنی

نیاز به رهایی از وابستگی و قیدهای کودکانه

نیاز به مهرورزی و مهرطلبی

نیاز به جنس مخالف

نیاز به ارتباط و انس با خداوند و راز و نیاز با معبود یگانه

نیاز به کسب استقلال

نیاز به معاشرت و دوست

نیاز به خودنمایی و مهم جلوه کردن

نیاز به مقبولیت

نیاز به ستایش

مراحل رفتار پرخاشگرانه نوجوان

مخالفت با طرز فکر و سلیقه بزرگسال

تمرد و سرکشی

پاسخهای کلامی

حرکتی

تغییر قیافه

سرزنش خود

با خود حرف زدن



ترسهای دوران نوجوانی

ترس از مرگ

ترس از شکست

ترس از مسخره شدن

ترس از عدم موفقیت در امتحان

ترس از آینده (تحصیلی، شغلی، ازدواج و...)

ترسهای موهوم (مثل جن، تاریکی، تنهایی و...)

ترس جنسی (بیماری های جنسی، نقص در دستگاه تناسلی و...)



آسیب های دوران نوجوانی

معاشرت با افراد ناباب

ارتباط با جنس مخالف

ازدواج موقت ناآگاهانه

اعتیاد به انواع مواد مخدر

شرب خمر

اعتیاد جنسی

اعتیاد به اینترنت ، موبایل و ماهواره و ...

بزهکاری (سرقت ، خرید و فروش مواد ، درگیری و دعوا و قتل و ...)

پیامبر اکرم (ص)

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الشَّابَّ الَّذِي يُفْنِي شَبَابَهُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ ؛

خداوند جوانی که جوانی اش را در اطاعت از او بگذراند دوست دارد.

امام علی (ع)

إِنَّمَا قَلْبُ الْحَدَثِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ مَا أَلْقَى فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبْلَهُ ؛

دل نوجوان مانند زمین آماده است که هر بذری در آن افشاندن شود ، می پذیرد.

امام صادق (ع)

عَلَيْكَ بِالْحَدَاثِ فَإِنَّهُمْ أَسْرَعُ إِلَى كُلِّ خَيْرٍ ؛

نوجوانان را دریاب زیرا که آنان سریع تر به کارهای خیر روی می آورند.

از همراهی شما سپاسگزاریم

