

بلوغ یعنی چه ؟

بلوغ رسیدن به سن رشد است . یعنی پسر شما مرد و دختر شما زن می شود. در طی بلوغ ، تغییرات سریعی در وضعیت جسمی و روحی فرزند شما رخ می دهد . بلوغ زیربنای زندگی بزرگسالی است، جامعه امروز نسبت به زمانی که شما دوره بلوغ را طی می کردید بسیار تغییر کرده است. فرزندتان شما به وسایل ارتباط جمعی، اینترنت، ماهواره و ... دسترسی دارد.

نفوذ شما روی فرزند جوان تان کمتر از نفوذی است که پدر و مادر تان روی شما داشتند. همه اینها موجب شده که تجربه جنسی قبل از ازدواج افزایش یابد.

ابتلا به بیماریهای مقاربتی، ازدواج ناموفق، حاملگی ناخواسته و مشکلات روانی از همین دوره ممکن است شروع شود. لذا دوره بلوغ از اهمیت خاص برخوردار است **مهمترین تغییرات روانی**

دوران بلوغ
الف- رشد ذهنی و عقلی، از سن ۱۵-۱۲ سالگی

ب - رشد هیجانی و عاطفی، احساسات و عواطف متعدد قوی و غیرقابل پیش بینی که گاه در تضاد با یکدیگرند و سبب نوسانات واضح خلقی و رفتاری ذیل می شود. ۱- اضطراب ۲- خشم ۳- افسردگی

رشد اجتماعی: حضور نوجوان در گروه همسالان است که نوجوان باید بیاموزد تا با کمک خانواده توان مبارزه با خواست های منفی گروه را کسب نماید و به انحراف کشیده نشود. ویژگیهای گروه تلاش نوجوان جهت کسب مهارت و محبوبیت در بین همسالان است . فعالیت های دسته جمعی، ورزش، شوق و ذوق و شوخ طبعی، شاد بودن و ... اینگونه فعالیتها کم کم از گروه همجنس یاد گرفته و به جنس مخالف گرایش پیدا می کند و ...

- رشد اخلاقی، رشد اخلاقی با رشد اجتماعی ارتباط نزدیکی دارد. خانواده و جامعه در کسب صفات اخلاقی مطلوب مؤثرند. صفات مطلوب مانند را ستگویی، امانتداری، عزت نفس و

... و یا برعکس صفات نامطلوب در او رشد می کنند.

- رشد شخصیت و رفتار
مجموعه گرایش ها و حالات رفتاری نوجوان کم و بیش وضعیت ثابتی دارند که مجموعه احساسات و نگرش های وی شخصیت او را می سازند و نوجوان اگر در بستر مناسب رشد یافته باشد کلمه نه گفتن به خواسته های منفی گروه را یاد می گیرد.

رفتارهای روانی دوره نوجوانی
همزمان با دوره نوجوانی نگرانی های خاص اجتماعی دختران و پسران نوجوان را تهدید می کنند، نگرانی در مورد آینده تحصیلی، خدمت سربازی، ازدواج و همسر مناسب، وضعیت مالی و ... افزایش می یابد.

تغییرات جسمانی ناشی از بلوغ:
بلوغ شامل یکسری تغییرات متوالی است که در فاصله زمانی ۱۴-۹ سالگی رخ می دهد. در گروه سنی زیر ۹ سال بلوغ زودرس و اگر بعد از ۱۴ سالگی شروع شود بلوغ دیررس نامیده می شود.

اولین نشانه بلوغ در نوجوان دختر و پسر متفاوت است. در پسران تغییرات صدا و در دختران رشد جوانه سینه و بطور همزمان رشد موهای زیر بغل و ناحیه شرمگاهی ظاهر می شود و تغییرات ناشی از ترشح هورمون در نوجوانان ایجاد می شود.

آخرین تغییری که در سیر تکاملی بلوغ رخ می دهد وقوع قاعده گی و تخمگذاری در دختران و اسپرم سازی در پسران است.

نخستین قاعده گی ماهیانه :
سن شروع به طور دقیق قابل پیش بینی نیست بلکه بستگی به الگو خانوادگی دارد. یعنی اگر قاعده گی مادر زود شروع شده باشد احتمال اینکه دختر زودتر قاعده شود هست. طی یکصد سال اخیر سن قاعده گی و بلوغ زود رس به دلیل تغذیه بهتر و سلامت جسمانی دخترها تغییر کرده است.

بیشتر دخترها در حین روزهای قاعدگی دچار درد های جسمانی مثل دل درد، سرگیجه، سردرد، کمردرد و ... می شوند. بیماریهای این دوره قاعدگی در ناک ، ۱- سندرم پیش از قاعدگی (pms) و ۲- عدم قاعدگی (آمنوره)

قاعدگی در ناک :

برخی از دخترها در طول روزهای قاعدگی دچار انقباض های دردناک عضلانی می شوند که از حالات بسیار ضعیف تا شدیدترین حالات را در بر می گیرد. علت این امر ترشح بیش از اندازه هورمون پروستاگلاندین است که این هورمون هنگام زایمان با عث بیرون راندن جنین از رحم مادر می شود.

اینگونه درد ها را با تجویز پزشک (قرص ایبوپروفن و یا مفنایک اسید) تسکین می یابد.

سندرم پیش از قاعدگی :

برخی از دخترها در روز های قاعدگی خود کج خلق، افسرده، بی حال، عصبانی و بسیار حساس می شوند. علت این امر پیچیده است که چندین عضو بدن و هورمون ها دچار تغییرات می شود. تقریباً نیمی از دخترها که دچار افسردگی می شوند، دچار کمبود نسبی ویتامین B6 می شوند که می توان با مراجعه به پزشک علت دقیق و درمان آن را جویا شد.

تاخیر در قاعدگی

عدم وقوع قاعدگی اگر به دلیل حاملگی نباشد، معمولاً ناشی از بیماریهای دستگاه سوخت و ساز بدن و ناهنجاریهای کروموزومی، کم اشتها و بی اشتها، مرضی است. قاعده شدن تا ۱۴ سالگی و حتی تا ۱۷ سالگی طبیعی و در غیر اینصورت باید به پزشک متخصص مراجعه نمود.

آموزش تربیت جنسی والدین به کودکان

شماره (۳)



انحراف جنسی یکی از بزرگترین معضلاتی است که یک جامعه را تهدید می کند.

پاییز ۸۸

تا سن ۱۵ سالگی در دختران ۲ برابر پسران می شود. تا جایی که دختران به علت وضعیت اجتماعی خاصی که در این سنین در آن قرار می گیرند نسبت به افسردگی آسیب پذیرند تحقیقات نشان می دهد در حالی که بسیاری از پسران از تغییر اوضاع بدنی خود در سن بلوغ خرسند می شوند، دختران غالباً از تغییرات جدیدی که در بین آنها دچار ناآرامی می شوند.

در هر حال، فشارهای دوران بلوغ شامل شکل گیری هویت جنسی، جدا شدن از الگوها همراه با دیگر تغییرات هورمونی ذهنی و جسمی باعث تأییل به افسردگی می شود که در دختران بیشتر نمود افسردگی را به همراه دارد.

کارشناسان معتقدند که تربیت سنتی دختران در رابطه با نقش جنسی و بلوغ می تواند موجب بروز این گونه خصوصیات شود و احتمالاً عاملی در جهت افزایش ابتلای دختران به افسردگی باشد. در مراحل بالاتر، دختران جوان باز هم وقایع استرس زای بیشتری را نسبت به پسران تجربه می کنند. در بیشتر موارد دختران دارای درآمد کمتر، موقعیت شغلی پائین تر و کنترل کمتر بر سرنوشت خود و... هستند. برچسب مکانیزم های سازش، مردان جوان براحتی از مسائل چشم پوشی می کنند در حالی که دختران بیشتر به مسائل پیش رو و راه حلها می اندیشند.

منابع :

- ۱- معاونت پژوهشی و آموزشی سازمان تبلیغات اسلامی
- ۲- جستجو در گوگل و تایپ آموزش تربیت جنسی والدین به کودکان
- ۳- کتاب کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان انتشارات صابرین

اضطراب در دوران بلوغ

اضطراب در حد معمول زمینه مناسب برای حرکت و تلاش در افراد به ویژه نوجوان است اما اگر از حد معمول آن فراتر رود، زمینه خوشی های زودگذر را برای نوجوان و جوان فراهم می آورد و افراد را دچار خطاهای ادراکی می کند.

علائم اضطراب مانند تپش قلب، تند شدن سرعت نفس کشیدن، دل پیچه، دستپاچگی، وحشت از اتفاقاتی که قرار است در آینده اتفاق بیفتد، ناخن جویدن، بی اشتها، بازی کردن بیش از حد با موها، این واکنش ها در افراد متفاوت است. وقتی بدن نوجوان از تعادل سابق خود خارج و دچار تغییرات هورمونی می شود نگرانی هایی در نوجوان ایجاد و در ابعاد روحی و روانی او تأثیرگذار بوده و آرامشی که نوجوان در پیش از سن بلوغ داشته گاهی چشمتگیر می یابد.

برای اینکه نوجوانان با موفقیت این دوره را پشت سر گذاشته و وارد سنین جوانی شوند نیازمند محیط خانوادگی سرشار از آرامش هستند. چرا که اضطراب و ناآرامی را به صورت ذاتی در خود دارد. به معلمان و والدین توصیه می شود در برخورد با نوجوان و جوان رفتارهای صحیحی را در پیش گیرند تا برقراری ارتباط آنها با نوجوانان دچار مشکل نشود.

آستانه تحریک در این سنین پائین است. با درک این شرایط والدین سعی در فراهم آوردن محیطی عاری از اضطراب و تشویش برای نوجوان خود داشته باشند. یکی از مهمترین علل فرار دختران جوان و نوجوان وجود محیط های زندگی پر از تنش و تعارض است.

چرا دختران بیشتر افسرده می شوند؟
قبل از بلوغ اختلاف قابل توجهی در میزان افسردگی بین دختران و پسران دیده نمی شود.

اما در سنین بین ۱۳-۱۱ سالگی میزان افسردگی در دختران افزایش می یابد و