



## از بلوغ نوجوان خود نترسید

بلوغ، مرحله ای بین کودکی و نوجوانی است و با تغییرات جسمانی و متعاقب آن تغییرات روحی روانی همراه است؛ دوره نوجوانی، دوره تحول، تغییرات، تجلی و شکل‌گیری شخصیت و یا دوره تولد دوباره انسان است. این دوره تقریباً از ۱۲ تا ۱۸ الی ۲۰ سالگی را در برمی‌گیرد.

### خصوصیات و مشکلات رفتاری دوران بلوغ

اگر فرزند شما در سن بلوغ قرار دارد ممکن است با مشکلات رفتاری متعددی روبرو شوید. نگران نباشید. این خصوصیات، مشخصه این سن بحرانی می‌باشد. مشکلات رفتاری که ممکن است با آن مواجه شوید عبارتند از:

۱. **کشمکش بین استقلال و وابستگی:** بریدن از خانواده و دوران کودکی و از طرف دیگر میل و علاقه نوجوان به ماندن در دوره کودکی؛ دریافت محبت دیگران بدون دردسر و حمایت‌های بی قید و شرط والدین و از طرف دیگر میل شدید به کسب استقلال و دریافت محبت از دیگران.
۲. **طغیان علیه مراجع قدرت از جمله خانواده و مدرسه:** به منظور اثبات خود به عنوان یک فرد مستقل، بیش از هر چیز به طرد و مخالفت با خانواده و افرادی که مورد پرستش او بودند و از آن‌ها تقلید می‌کرد، می‌پردازد. در این دوران نوجوان تمایل دارد خودش را یک فرد مستقل نشان دهد و شروع به مخالفت با خانواده می‌کند.
۳. **هویت‌یابی:** در این دوران نوجوان به دنبال هویت خودش می‌باشد و این امر که او چه کسی است مهم می‌شود و برایش در این دوره اهمیت دارد که دیگران و گروه دوستان در مورد او چه فکر می‌کنند.
۴. **تعارض:** چون نوجوان در این دوران بیشتر تحت تاثیر دوستان خودش قرار می‌گیرد و والدین را مرتبط با نسل گذشته می‌داند، مدام بیان می‌کند که او را درک نمی‌کنند. از طرف دیگر هم، حاضر نیست که محبت والدین را از دست بدهد. بنابراین نوجوان دچار تعارض می‌شود و قدرت تصمیم‌گیری را از دست می‌دهد.
۵. **ترس و اضطراب:** ناتوانی در سازگاری با موقعیت‌های جدید موجب تشدید ترس و اضطراب در نوجوان می‌شود. ترس از پذیرش مسئولیت، مورد پذیرش قرار گرفتن یا طرد توسط دوستان و هم‌گروهی‌ها.
۶. **نوجوانی و اثبات آن:** جستجوی تازگی از مشخصه‌های اصلی دوران بلوغ است. نوجویی در شیوه لباس پوشیدن، آرایش، رفتار ظاهری، استفاده از لغات و اصطلاحات خاص در شیوه سخن گفتن خود ظاهر می‌شود. نوجوان خود را متفاوت از آنچه بوده می‌داند و می‌خواهد متفاوت از قبل باشد.





با توجه به تغییرات وسیع در عرصه تکنولوژی و دسترسی آسان و سریع به اطلاعات در زمینه‌های گوناگون نوجوان امروز ما را، متفاوت از آنچه تا دیروز بوده است، ساخته است. نوجوان امروز ما با دنیای متفاوتی روبروست و با دیدی متفاوت به مسائل پیرامون خود می‌نگرد حتی در مواردی، اطلاعات و دانش نوجوان ما بیشتر از والدین می‌باشد. خواسته‌های نوجوان امروز در خصوص داشته‌هایشان کاملاً متفاوت است.

حرف شنوی و گوش دادن بی چون و چرا دیگر در بین نوجوانان امروز کمرنگ شده است و آن‌ها در مورد قبول کردن مواردی از طرف والدین به دنبال دلیل هستند و به بحث می‌پردازند. نوجوانان امروز ما خودشان در تمام مسایل صاحب نظر شده‌اند و اطلاعات فراوانی دارند. حتی دیده می‌شود اطلاعات آن‌ها در برخی زمینه‌ها از آن چه والدین‌شان می‌دانند، بیشتر می‌باشد. از نصیحت کردن بیزار هستند. تا چه شما از نوجوان خود می‌شنوید باز رفتید بالای منبر؟ باز شروع شد/چقدر توضیح می‌دهید. یکبار گفتی بس است.

مشکل از کجاست، اصلاً آیا مشکلی وجود دارد به نظر شما نیاز نیست به تغییراتی که در سطح تفکر فرزندان رخ داده است فکر کنیم. تلاش کنیم شیوه رفتارمان را عوض کنیم. رفتارهای قدیمی جواب گوی نیاز رفتاری نوجوان امروز نیست بیایید کمک کنیم تا با توجه به دوران بلوغ فرزندانمان سلامت روانی را برایشان ایجاد کنیم، بنابراین:

- به نوجوان خود احترام بگذاریم به آن‌ها ابراز علاقه کنیم و محبت اولین حرف را در رابطه بزنند، ابراز علاقه و محبت به نوجوان به ترتیبی که نوجوان خود را شایسته دوست داشتن احساس کند.
- در کنار او باشیم و نه در مقابل او، با نوجوان دوست باشیم به جای ارباب و دشمن او بودن، همراه با او باشیم به جای این که مدام باهم بجنگیم و از موضع قدرت با آن‌ها صحبت کنیم.
- در نوجوان عزت نفس ایجاد کنیم، به نوجوان شخصیت بدهیم به ترتیبی که نوجوان نیاز به نشان دادن خود به طریق رفتارهای پر خطر و ماجراجویانه نداشته باشد، بگذاریم خودش را مطرح کند و نشان دهد.
- از نوجوان حمایت کنیم و فضایی آرام، پرمحبت، به دور از مناقشات و قهر و غضب و بدون تنش در خانه فراهم کنیم.
- با نوجوان مشورت کنیم به جای قهر و تحکم و با او در انجام بعضی امور مشورت کنیم.
- در انتخاب‌هایش عواقب انتخاب غلط را با آرامش بیان کنیم و بدون خشم و غضب کمک کنیم راه درست را انتخاب کند.
- برای نوجوان نقطه اتکا باشیم، در همه تصمیماتش پشتیبان او باشیم و او را رها نکنیم.





- از خصوصیات و شرایط زیستی و فیزیولوژیک بلوغ نوجوان آگاه باشیم، مسائل و مشکلات و نحوه برخورد صحیح با آن را بشناسیم.
- در نوجوان اعتماد به نفس ایجاد کنیم به ترتیبی که او، والدین را مورد اعتمادترین و معتبرترین افراد بداند. از اعتماد او سوء استفاده نکنیم.
- در انتخاب دوستان مناسب، آن‌ها را راهنمایی کنیم.
- به جای تمسخر او، رابطه همدلانه و صمیمانه داشته باشیم، برای مشاوره و یاری رساندن به او در دسترس او باشیم. او را مورد تمسخر قرار ندهیم، مخصوصاً در میان جمع.
- در منزل و خارج از منزل سرگرمی سازنده ایجاد کرده و فعالیت‌های سرگرمی برایش فراهم کنیم و با او همراه باشیم.
- برای فعالیت‌های ورزشی، هنری، او را تشویق کنیم.
- به تغذیه نوجوان توجه کامل داشته باشیم.
- در مورد مسائلی از قبیل دوستیابی، انتخاب رشته، انتخاب شغل در آینده و دانش جنسی و جنسیتی اطلاعات معقول در اختیارش قرار دهیم.
- از خشونت و رفتارهای مخرب جلوگیری کنیم.
- کمک کنیم تا تحت تاثیر دیگران قرار نگیرد، به نحوی که نوجوان توان تجزیه و تحلیل شرایط و شهادت گفتن «نه» را داشته باشد. به او قدرت «نه» گفتن در برابر خواسته‌های نامربوط دیگران را بدهیم.







## بلوغ زودرس

به طور معمول تغییرات مربوط به بلوغ باید در اوایل و اواسط نوجوانی یعنی در فواصل بین ۱۱ تا ۱۶ سالگی رخ دهد. گاهی تغییرات جسمانی و فیزیکی مربوط به بلوغ در زمانی پیش از انتظار روی می‌دهند که به آن بلوغ زودرس می‌گویند. هنگامی که بلوغ در سنین پایین شروع شود، رشد قدی کودکان بیشتر می‌شود و در بزرگسالی، نسبت به افراد همسن خود، قد کوتاه‌تری خواهند داشت؛ در واقع، آگاهی والدین از نشانه‌های بلوغ زودرس و مراجعه زود و به موقع نزد پزشک، موفقیت درمان را به دنبال دارد. نکته مهم این است که هوش این افراد طبیعی و حتی در مواردی بالاتر از همسن‌های خودشان است، ولی به دلیل تغییرات ظاهری و نیز تاثیر هورمون‌ها، ممکن است دچار اختلالات رفتاری، حالت‌های تهجمی و حتی افسردگی شوند. در این راه، تغذیه، شبکه‌های ماهواره‌ای، رفتارهای نادرست و البته ناآگاهانه‌ی والدین نقش مهمی دارند. بلوغ زودرس علائمی دارد که با شناختن آن‌ها تا حدودی می‌توان آن را کنترل کرد.

## عوامل موثر در بلوغ زودرس

**وزن و قد فرد:** تحقیقات نشان داده چاقی دختران با بلوغ آن‌ها رابطه مستقیم دارد ولی در پسران بالعکس است و پسران دچار بلوغ زودرس، لاغرتر از حد معمول هستند.

**تغذیه:** مصرف مرغ و تخم مرغ هورمونی در بروز بلوغ زودرس موثر است. مصرف زیاد گوشت نیز می‌تواند موجب بروز بلوغ زودرس در دختران شود. به گزارش بی بی سی، دخترانی که در دوران کودکی زیاد گوشت می‌خورند، زودتر از دیگر دختران، بالغ می‌شوند. محققان می‌گویند اگر در ۳ سالگی کودکی بیش از ۸ نوبت در هفته و در ۷ سالگی، ۱۲ نوبت در هفته گوشت مصرف کند، زودتر از همسالانش بالغ می‌شود.

**عوامل خانوادگی:** محیط خانوادگی پرتنش و اضطراب که موجب در خود فرورفتگی و انزوای نوجوانان می‌شود. توجه به خود را افزایش داده و می‌تواند در بلوغ زودرس موثر باشد. نوع پوشش نامناسب و مبتذل، معاشرت‌های ناصحیح خانوادگی، شوخی‌های رکیک، دیدن فیلم و تصاویر مستهجن و غیر اخلاقی حس‌های کاذب جنسی را در کودک ایجاد می‌کند که می‌تواند منجر به بلوغ زودرس در او گردد. نبود پدر نه تنها به مشکلات عاطفی و روانی فرزندان بخصوص دختران منجر می‌شود، بلکه سیستم هورمونی دختران را به هم می‌ریزد و آنها را با مشکل بلوغ زودرس مواجه می‌سازد.

**تماشای زیاد تلویزیون:** تحقیقات ثابت کرده است که تماشای بیش از اندازه تلویزیون می‌تواند باعث اختلال در تعادل هورمونی در نوجوانان و در نتیجه بلوغ زودرس شود. جلوگیری از دسترسی





کودکان به تلویزیون تنها به مدت یک هفته باعث افزایش ۳۰ درصدی هورمون ملاتونین در آن‌ها می‌شود. این هورمون که از بلوغ زودرس جلوگیری می‌کند با تماشای بی‌رویه تلویزیون در بدن آن‌ها کاهش پیدا می‌کند. پس اگر نمی‌خواهید وضعیت هورمونی فرزندتان به هم بریزد و با مشکلات ناشی از بلوغ زودرس مواجه شود، ساعات کمتری به تماشای تلویزیون اختصاص دهید.

**پول توجیبی زیاد:** اگر می‌خواهید از بلوغ زودرس فرزندتان جلوگیری کنید به او کمتر پول توجیبی بدهید. تحقیقات نشان داده است اسکناس و فاکتورهای خرید فروشگاه‌ها نوعی ماده شیمیایی به نام بیسفنول در خود دارند که می‌تواند سلامت کودکان را به خطر بیندازد. به گزارش دیلی‌میل، این ماده خطرناک با بروز سرطان و بلوغ زودرس ارتباط دارد.

**سیگار کشیدن مادر:** مادران باردار، باید به دلایل بسیار سیگار را ترک کنند و یکی از مهمترین این دلایل، ابتلای فرزندشان به بلوغ زودرس است. محققان می‌گویند دختران مادرانی که هر روز حداقل ۱۰ نخ سیگار طی دوره بارداری می‌کشند، ۳ تا ۴ ماه زودتر از مادران غیر سیگاری بلوغ را تجربه می‌کنند. لازم به ذکر است که بلوغ زودرس می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی سرطان سینه و حتی مشکلات تنفسی مانند آسم را به دنبال داشته باشد.

با توجه به موارد گفته شده، کنترل روابط اجتماعی و معاشرت‌ها و نوع تغذیه و گنجاندن ورزش روزانه در برنامه و روابط عاطفی اولیا با نوجوانان و محیط آرام خانوادگی و کنترل سالانه کودک توسط متخصصان از عوامل پیشگیرانه بلوغ جنسی زودرس می‌باشد.

