



علامت بلوغ زودرس چیست و چه علل و پیامدهایی دارد ؟

بلوغ زودرس به ظاهر شدن زود هنگام علائم بلوغ جسمی و هورمونی گفته می‌شود. این اختلال می‌تواند دلایل بسیار مختلفی داشته باشد و مانند هر پدیده‌ی غیرطبیعی دیگری، پیامدهایی در پی خواهد داشت. با ما همراه شوید تا با علت و علائم بلوغ زودرس بیشتر آشنا شوید.

فهمیدن اینکه فرزندان دچار بلوغ زودرس شده است، می‌تواند زنگ خطری برای شما باشد. چرا این اتفاق می‌افتد؟ آیا واقعا فرزند شما می‌تواند اثرات جسمی و روانی بلوغ زودرس را مدیریت کند؟

بسیاری از کودکانی که دچار بلوغ زودرس می‌شوند، نیازی به درمان ندارند. در موارد ضروری هم درمان فقط به توقف روند بلوغ کمک می‌کند. در ادامه به حقایق درباره‌ی علل بلوغ زودرس و اثرات احتمالی آن روی کودکان اشاره می‌کنیم.

بلوغ زودرس چیست؟

بلوغ معمولا در دختران بین سنین ۸ تا ۱۳ سال و در پسرها بین سنین ۹ تا ۱۴ سال آغاز می‌شود. پزشکان بلوغ زودرس را زمانی تشخیص می‌دهند که به دلایلی نامعلوم، این روند طبیعی زودتر آغاز شود و با رشد استخوان و جهش رشدی همراه باشد.

بلوغ زودرس در دخترانی که قبل از سن ۷ سالگی و پسرانی که قبل از سن ۹ سالگی نشانه‌های مهم بلوغ در آنها دیده شود، تشخیص داده می‌شود. تقریبا ۱ کودک از میان ۵ هزار کودک به بلوغ زودرس دچار می‌شود.

انواع بلوغ زودرس

(۱) بلوغ زودرس محیطی (۲) بلوغ زودرس مرکزی؛

بلوغ زودرس مرکزی شایع‌تر از بلوغ زودرس محیطی است. این روند برای بلوغ طبیعی نیز یکسان است اما زودتر از موعد اتفاق می‌افتد. غده‌ی هیپوفیز هورمونی به نام گونادوتروپین تولید می‌کند. این هورمون باعث تحریک بیضه‌ها و تخمدان‌ها می‌شود تا هورمون‌های دیگر یعنی تستوسترون یا استروژن تولید شود. اینها هورمون‌های جنسی هستند که باعث تغییرات جنسی در دوران بلوغ (مانند رشد سینه‌ها در دختران) می‌شوند.

بلوغ زودرس محیطی یا بلوغ زودرس کاذب، شرایط متفاوتی دارد. این نوع بلوغ زودرس به ندرت اتفاق می‌افتد. هورمون‌های استروژن و تستوسترون باعث بروز علائم بلوغ می‌شوند، اما مغز و غده‌ی هیپوفیز درگیر ن بلوغ زودرس محیطی معمولا در اثر اختلالاتی در تخمدان‌ها، بیضه‌ها، غدد آدرنال یا غده‌ی تیروئید بسیار کم‌کار ایجاد علائم بلوغ زودرس

علائم بلوغ طبیعی و بلوغ زودرس تقریبا مشابه است، فقط «زمان وقوع بلوغ» تعیین‌کننده‌ی طبیعی یا زودرس بودن بلوغ است. این علائم عبارتند از:

در دختران:

بزرگ شدن سینه (که اغلب اولین نشانه است)؛

عادت ماهانه (که معمولا ۲ یا ۳ سال بعد از شروع علائم اولیه دیده می‌شود).

در پسران:

رشد بیضه‌ها، آلت تناسلی و کیسه‌ی بیضه؛

بم شدن صدا (که معمولا آخرین نشانه‌ی بلوغ در پسران است). جهش رشد یکی دیگر از علائم بلوغ زودرس هم در پسران و هم در دختران است.

(واحد مشاوره دبستان فردوسی : اسماعیلی)

پرخاشگری در نوجوان



پرخاشگری در نوجوانان بیشتر از هر دوره دیگری بروز می‌کند و روانشناسان از این دوره به نام دوره بحرانی زندگی و دوره سرکشی و طغیان نام می‌برند.

پرخاشگری در نوجوانان یکی از مشکلات شایع بین والدین و فرزندان نوجوانان می‌باشد. کودکانی که پیش از این مودب و مطیع بوده‌اند اکنون در دوران نوجوانی به سرعت عصبانی و پرخاشگر می‌شوند. شاید میزانی از این زودجوشی در نوجوانان طبیعی باشد اما در مواردی تبدیل به پرخاشگری افراطی و آسیب زنده می‌شود.

علت پرخاشگری در نوجوانان چیست؟

خشم یکی از هیجانات انسان است که در تمام طول عمر ممکن است با آن سروکار داشته باشیم و در لحظه‌هایی از زندگی آن را احساس کنیم اما در یک دوره از زندگی انسان، خشم بیشتر از هر دوره دیگری بروز می‌کند و آن دوره نوجوانی است که بسیاری از روانشناسان از آن به نام دوره بحرانی زندگی نام می‌برند و به باور آن‌ها دوره نوجوانی دوره سرکشی و طغیان است. در مورد علت افزایش پرخاشگری در نوجوانان می‌توان به تعاملی از موارد زیر اشاره کرد:

- ❖ فعالیت هورمون‌های جنسی در دوره نوجوانی
- ❖ رفتار پرخاشگرانه قبلی
- ❖ قربانی آزار فیزیکی یا جنسی بودن
- ❖ قرار گرفتن در معرض خشونت در خانه یا جامعه
- ❖ فالکتورهای ژنتیکی
- ❖ خشونت در رسانه
- ❖ استفاده از الکل یا مواد مخدر
- ❖ حضور سلاح گرم در خانه
- ❖ آسیب مغزی در اثر ضربه
- ❖ تجاوز به حقوق نوجوان و نادیده گرفتن مالکیت او
- ❖ آزارهای کلامی و الفاظ توهین‌آمیز به نوجوان
- ❖ تنبیه و حمله فیزیکی به نوجوان
- ❖ بازداشتن نوجوان از انجام علایقش
- ❖ تحت فشار گذاشتن نوجوان و اصرار به انجام کاری که تمایل ندارد
- ❖ شیوه برخورد نامناسب والدین با نوجوانان و استفاده از امر و نهی به آنان

مشاهده کدام رفتار از نوجوانان عادی و کدام غیر عادی است؟

رفتارهای عادی نوجوان

تغییر ظاهر: پیش رفتن با مد برای نوجوانان بسیار مهم است. این به معنی پوشیدن لباس‌هایی است که جلب توجه کنند یا حتی می‌تواند با رنگ کردن مو نیز همراه باشد. از انتقاد شدید نوجوان در این موارد بپرهیزید و نصیحت‌های خود را برای مسایل مهم‌تر نگه دارید.

افزایش استدلال و سرکشی: از آن جایی که نوجوان به دنبال استقلال طلبی است ممکن است بارها با شما وارد بحث و استدلال شود.

نوسانات خلقی: تغییر هورمون‌ها در نوجوان به معنی نوسانات خلقی در اوست.

تأثیر پذیری بیشتر از دوستان: دوستان در این سن برای آن‌ها بسیار مهم هستند و ممکن است تأثیر بسزایی در رفتار آن‌ها داشته باشند. اما این بدان معنی نیست که نوجوان به عشق و علاقه شما نیازی ندارد.

رفتارهای غیرعادی نوجوان

تغییر در ظاهر اگر همراه با ایجاد مشکل در مدرسه و یا سایر رفتارهای منفی باشد یک خط قرمز است.

بحث‌های طولانی مدت، خشونت در خانه، عدم اطاعت از قانون، این‌ها همه خط قرمزی برای نوجوان است.

تغییرات زیاد در خلق و خوی، شخصیت، کم شدن نمرات مدرسه، غمگینی دراز مدت، اضطراب نیز بسیار مهم است. هر گونه حرفی در مورد خودکشی را جدی بگیرید.

واکنش صحیح در هنگام پرخاشگری در نوجوانان

۱- نوجوان بر این باور است که خود به همه امور واقف است و دیگر نیازی نیست به او بگویند چه کار کند اما والدین همچنان انتظار دارند که نوجوان همچون سابق گوش به حرف آنان باشد ... و این باعث بروز اولین اختلافات بین والدین و نوجوان و اولین پرخاشگری‌ها می‌شود.

۲- در مقابل فریادهای نوجوان شما نباید دادوبیداد کنید. در صورت شروع دعوی کلامی با نوجوان ممکن است خط قرمزها شکسته شوند و از الفاظ توهین آمیز یا خشنی استفاده شود که رابطه شما و فرزندتان را در آینده دچار مشکلات بیشتر کند. پس تا آنجا که می‌توانید از مشاجره کردن با نوجوان بپرهیزید و در هنگام پرخاشگری در نوجوانان سعی کنید خونسردی خود را حفظ کنید.

۳- قهر کردن با نوجوان نیز یکی از مواردی است که تاثیر مثبتی بر روابط شما با فرزندتان ندارد و در نوجوان احساس طردشدگی به وجود می‌آورد.

۴- عده‌ای از والدین در هنگام پرخاشگری در نوجوانان آنها را به حال خود می‌گذارند. این رها شدن حسی را به کودک منتقل می‌کند که انگار کسی برای او ارزشی قائل نیست و یا اینکه دیگرکسی دوستش ندارد.

۵- در زمان خشم نوجوان او را نصیحت نکنید.

۶- اگر نوجوان شما زیاد پرخاشگری می‌کند در ابتدا روابط خانوادگی و شرایطی که نوجوان در آن شرایط پرخاشگری می‌کند را بررسی کنید. شاید نیاز باشد روابط خود با فرزندتان را اصلاح کنید.

۷- به نوجوان فرصت دهید در مورد خشمش با شما صحبت کند و تخلیه شود در هنگام خشم از نوجوان بازخواست نکنید. بعد از آرام شدن با او صحبت کنید. مواظب انتقادهای خود از نوجوان باشید نوجوان نیاز به تایید شما دارد.

۸- با نوجوانتان بیشتر همدلی کنید و احساسات او را درک کنید. نوجوان روحیه حساسی دارد که نیاز به همدلی بیشتر شما دارد.

۹- در زمانی که هم شما و فرزندتان آرام هستید، توضیح دهید که احساس عصبانیت به طور کلی نادرست نیست، ولی روش‌های غیر قابل پذیرش برای بیان آن وجود دارد. برای مثال، اگر نوجوان شما حرف‌های نادرست و پرخاشگرانه نسبت به شما بزند، او مجبور است که با پیامدهای مربوط به آن مواجه شود (از دست دادن برخی مزایا، یا در صورت لزوم دخالت پلیس) نوجوانان، در زمان کنونی، بیشتر از هر زمان دیگری، به قوانین نیاز دارند.

۱۰- نسبت به علائم هشداردهنده و عوامل تحریک کننده خشم، آگاه باشید. آیا فرزند نوجوان شما سردرد دارد یا قبل از اینکه عصبانیت خود را نشان دهد، شروع به پیاده روی می‌کند؟ یا اینکه، آیا کلاسی در مدرسه هست که وی در آنجا تحریک به خشم شود؟ زمانی نوجوانان قادر به شناسایی علائم هشدار دهنده هستند که دمای بدن آنها بالا رود، این امر به آنها اجازه می‌دهد که شروع به قدم زدن کنند تا عصبانیت خود را، قبل از اینکه غیر قابل کنترل باشد، متوقف کنند.

۱۱- برای کمک به کاهش پرخاشگری در نوجوانان به آنها کمک کنید که روش‌های مناسب‌تری و سالم‌تری برای بیان خشم پیدا کنند. تمرین و ورزش، ورزش‌های گروهی، حتی ضربه به کیف یا بالشت، می‌تواند برای نشان دادن تنش و خشم، مفید باشد. همچنین بیشتر نوجوانان از هنر یا نوشتن، به منظور ابراز خشم خود، به صورت خلاقانه استفاده می‌کنند. رقص یا بازی کردن بلند، و همچنین موسیقی خشمگین می‌تواند عصبانیت آنها را کاهش دهد.

۱۲- برای فرزند خود فضایی اختصاص دهید که تنها باشد. زمانی که فرزند شما عصبانی باشد، به وی اجازه دهید که در یک جایی تنها بشیند و این فضا باید مکانی باشد که در آن احساس آرامش و خونسردی دارند. در زمانی که فرزند شما خشمگین است، او را دنبال نکنید و به اصرار تان ادامه ندهید یا از وی توضیح نخواهید؛ این امر تنها منجر به طولانی شدن عصبانیت و شدت گرفتن آن می‌شود، یا حتی منجر به تحریک و اکتش فیزیکی آنها شود.

۱۳- کنترل خشم را هم خود بیاموزید و هم به فرزندتان یاد دهید. در صورتی که خشم خود را کنترل نکنید، شما نمی‌توانید به نوجوان خود کمک کنید. همانطور که مفهوم آن هم سخت می‌باشد، شما مجبور هستید که آرام باشید و تعادل خود را حفظ کنید و اینکه فرزند شما چقدر نسبت به شما خشمگین هست، بی‌اهمیت می‌باشد. اگر شما یا دیگر اعضای خانواده شما بر سر هم جیغ بکشند و فریاد بزنند، همدیگر را بزنند، یا وسایل را پرتاب کنند، نوجوان شما به طور طبیعی فرض می‌کند که این روش‌ها برای بیان خشم، به نحوه مناسب، می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

۱۴- به عنوان حرف آخر توصیه می‌شود که به استقلال نوجوانتان احترام بگذارید و به او کمک کنید تا بتواند در آینده فرد مستقلی شود. احترام به نوجوان و رسمیت شناختن او به عنوان یک فرد مستقل کمک زیادی به ارتباط بهتر بین شما و نوجوانتان و کاهش پرخاشگری در نوجوانان می‌کند.



واحد مشاوره دبستان

فردوسی :

اسماعیلی