



جامعة تكريت

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم علوم القرآن الكريم والتربية الإسلامية

الدراسات الأولية - البكالوريوس

علم نفس الطفولة والمراهقة

المحاضرة السابعة: النمو الجسمي

مدرس المادة: أ.م.د. عيدان عطية سمح العبيدي

النمو الجسمي

تعتبر مرحلة المراهقة احدى المرحلتين للنمو الجسمي السريع ، فالمرحلة الاولى تكون في الشهور التسعة الاولى من الحمل ، فسرعة النمو في الرحم شديدة ، اذ ينمو الجنين من خلية واحدة الى وليد يزن حوالي ٣٥ كيلو غرام ، ويبلغ طوله حوالي (٤٥ سم) عند الميلاد ، الى ان سرعة النمو في مرحلة المراهقة اقل منها في مرحلة ما قبل الميلاد (اي خلال التسعة شهور من الحمل) ، ويستمر النمو بالسرعة في مرحلة الحضانة ، الا انه يأخذ في التباطؤ نسبيا في مرحلة الرياض (الروضة) ثم يأخذ في النمو بسرعة فيما بين (١٢ - ١٠) سنة . وتستمر هذه السرعة فترة تستغرق سنتين فيما بعد . اي ان النمو السريع الثاني يبدأ عادة قبل دور البلوغ الجنسي بسنة ، وتستمر على هذا النحو فترة قد تصل الى سنتين او اكثر ، مع ملاحظة الاختلاف بين الفتاة والفتى ، حيث ان الفتاة تنمو قبل الفتى .

وبعبارة اخرى ان فترة النمو السريع في مرحلة المراهقة تستمر عامين عند الفتاة من (١٢-١٠) سنة ، وعند الفتى تستمر تقريبا ثلاث سنوات من (١٥ - ١٢) سنة ، الى ان النمو يستمر الى ثمانية عشر سنة عند الفتاة والى ٢٠ سنة عند الفتى .

ثم ان المسؤول عن ظاهرة النمو السريع في دور البلوغ ، هو افرازات الجزء الداخلي التي تفرزها الغدة النخامية ، اما الزيادة في الوزن فهي ترجع الى نمو العضلات والعظام .

وهذه خلاصة عن بحث اجراه احد الباحثين حول زيادة الوزن عنا

الاطفال والمراهقين :

١ - زيادة سريعة في وزن الفتى ما بين الميلاد حتى سن الرابعة ، ثم زيادة اخرى في الفترة التي تقع بين (١٦ - ١٤ سنة) .

٢ - زيادة في وزن الفتاة تكون مبكرة عن الفتى، فهي تبدأ من (١٤ - ١٢) سنة ويرجع سبب التبكير في زيادة الوزن عند الفتاة الى ان دور البلوغ لديها يبدأ مبكرا عن الفتى .

القدرة الحركية :

نتيجة للنمو الجسمي السريع وخاصة في الفترة الاولى من مرحلة المراهقة ، يميل المراهق الى الخمول والكسل والتراخي ، مصحوبة بحركات غير دقيقة .

ويطلق على هذه الفترة من حياة المراهق (The awkward Age) اي مرحلة عدم التوافق بين اجزاء الجهاز الحركي ، وهي على العكس مما كان عليه ، طفلا نشيطا ، كثير الحركة ، قليل القابلية للتعب ، مع ميل شديد للعب لفترات طويلة.. ويرجع كل ذلك الى ان النمو في الطفولة يسير بخطوات معتدلة نسبيا .

اما في الفترة بين ١٦ - ١٥ سنة ، حيث يكون المراهق قد وصل الى درجة من النضج الجنسي ، فإننا نلاحظ ان حركات المراهق تصبح اكثر توافقا وفي الوقت نفسه يأخذ نشاط المراهق في الزيادة ويكون هذا النشاط من النوع البناء الذي يرمي الى تحقيق هدف معين على العكس من النشاط الزائد غير الموجه الذي يقوم به الطفل .

النمو الجسمي لا يكون فجائيا ويظهر مرة واحدة ، بل هو تدريجي ، ولكنه يكون اسرع من الادوار الاخرى في حياة الفرد . ثم ان هذا النمو مع تباينه في الاعضاء المختلفة ، يظل وحدة نامة مترابطة النواحي ، وما يحدث لعضو من الاعضاء يكون شديد الاتصال بما يحدث لبقية الاعضاء . ومما لا شك فيه ان دراسة نمو المراهقين الجسماني ذات اهمية للمشرفين على تربيتهم من مدرسين وآباء ، حيث يتمكنوا من توجيههم نحو مختلف الالعاب وخصوصا مدرسي التربية البدنية لشدة اتصالها بالنمو الجسماني والتوافق بين حركات اعضاء الجسم المختلفة .

ويمكن تلخيص اهم ما يجب على المدرسين والاباء القيام به تجاه المراهق :

- ١ . العناية بغذاء المراهق من حيث الكمية والنوع لأنه سريع النمو ويحتاج لغذاء كاف .
- ٢ . العناية بصحة المراهق وعدم تكليفه بالقيام بالأعمال المتعبة .
- ٣ . العناية بإعطائه قدرا مناسباً من الراحة والهواء العلق والالعاب المعتدلة .
- ٤ . ارشاد المراهق الى الطريقة الصحيحة في المشي والجلوس والوقوف اثناء العمل والراحة .

الآثار النفسية للتغير الجسمي على المراهق :

يكون للنمو الجسمي وما يحدث فيه من تغيرات أولية وثانوية آثار نفسية بعيدة المدى فيصبح المراهق شديد الحساسية لكل ما يعتريه من تغيرات فيحس بالخل والارتباك في البداية ، ولا يستطيع التنبؤ متى وكيف ستنتهي هذه التغيرات ، ويصبح شديد الحساسية بطريقة مشيه وكلامه ، ويزيد الامر تعقيدا اصابة المراهق (بحب الشباب) الذي يشيع في هذه المرحلة ، والسبب في ذلك ان القنوات الصغيرة التي توصل الافرازات الدهنية الى سطح الجلد لا تنمو بسرعة بحيث تكفي لمواجهة ازدياد ما تفرزه الغدد ، ويترتب على ذلك توقفها تقريبا عن العمل وتتكون بقع سوداء ، تسد فتحات هذه القنوات ، ويؤدي هذا الانسداد مع استمرار الغدد في القيام بوظيفتها الى امتلاء هذه القنوات امتلاء شديدا فتتكون البثور وتبدأ في الظهور فوق سطح الجلد ، لذا فعلى المراهق الاهتمام الجيد بصحته وغذائه والعناية بالتخلص من الفضلات ، وتعرض الوجه للشمس والاستحمام كل يوم او يومين بالماء الساخن والصابون ، كل هذا يحفظ بشرته في حالة جيدة ويتخلص من حب الشباب .

وكذلك تتأثر استجابات المراهق للتغيرات التي تعتريه بما يلاحظه من اختلافات بينه . وبين اقارنه ، فبسبب الاختلاف في سن البلوغ ، قد ينمو احد المراهقين ويظهر شاربه وتنمو لحيته قبل زملائه ، او قد يتأخر حدوث هذه التغيرات لمراهق آخر ، في حين حدثت لجميع اصدقائه ، وقد تكون هذه الاختلافات في النمو سببا يحول دون التكيف السوي ، ولقد اظهرت كثير من الدراسات ان اضعف المراهقين تكيفا هم الفتيات المبكرات في البلوغ والفتيان المتأخرين في البلوغ ، وكذلك فان كل من الفتى الكبير الحجم والفتى الصغير الحجم بعيد عن المستوى الذي يطلبه الناس ، وان لم يحدث توازن في ناحية اخرى فربما ادى هذا التفاوت في النضج لكثير من المشكلات الانفعالية .

الانفعالات والاحاسيس المصاحبة للنضج :

في نفس الوقت الذي تحدث فيه التغيرات الجسمية لدى الفتى والفتاة يصاحبه تغيير شديد في الاحاسيس والدوافع ، غير ان هذه الاحاسيس ليست جنسية بمعنى الكلمة ، انها اشواق غير متميزة واكتئاب واحزان عابرة . وان هذه الاحاسيس هي جديدة بالنسبة اليه . وقد تكون قوة اقتحامها على المراهق مقلقة ومهددة له ، وبالإضافة الى هذا فحالما يأخذ جسمه في النمو ، فانه يحس بطريقة جديدة ، ملؤها الشعور بالذات

، وبأن ما يحدث له هو الاستعداد للحب والحياة الجنسية على مستوى الكبار ، فقبل عام لم تكن هذه المشاعر مثيرة له .

وقد بعهد قسم من الالباء الى تقديم المعلومات الجنسية الى ابنائهم والى اتخاذ اتجاه ايجابي من اجسامهم، ولكن هذا قد يحدث صدمة للمراهق ، لأنه لم يعد اعدادا تاما للخبرات. الانفعالية ، ولأنه يفاجأ بنموه الجسمي السريع ، فنجد المراهق والمراهقة كثيرا ما يقعان في الارتباك الزائد الى وقت طويل من مرحلة المراهقة عندما توقع عليهما الفحوص الجسمية وعندما تلقى عليهم الاسئلة فيما يتعلق بأجزاء معينة من جسميهما ، من قبل الطبيب او الاهل .

وقد يستسلم المراهق والمراهقة للأخيلة التي تعد خليطا مما يكون قد استمع اليه ، ومما يخشاه ومما يأمل فيه ويصبو اليه . ولقد تعتمل لدى المراهقة اخيلة ومخاوف تدور حول الحمل مثلا حتى ولو لم يكن لها أي اتصال بالأولاد على الاطلاق . ومن جهة اخرى فقد تنثير معانقة احد اقارب الفتاة او والدها نفسه لديها فجأة بعض المعاني المنفرة لها ، وبالإضافة الى هذا فان القصص الخرافية التي تشيع لدى الاطفال والتفسيرات الخاطئة للمعلومات السابقة واحلام اليقظة قد تقلق المراهق او المراهقة ، مما يدعها ان يتخذا موقف المعادي لعالم الكبار .