

به نام خدا

بلوغ در دختران

دکتر زینب عشریه

دکترای تخصصی سلامت باروری و جنسی

نوجوانی و بلوغ



□ نوجوانی چیست؟

□ یک مرحله رشدی بین **کودکی** و **بزرگسالی** است.

□ مرحله گذر از **وابستگی** بسمت **استقلال**، خود مختاری و پختگی است.

□ نوجوان از سمت **خانواده** به سمت گروه **همتا** ها حرکت می کند.

□ دوران بلوغ ، دوره شکل گرفتن **شخصیت** و **تکامل** جسمی و روحی انسان است

دردوران بلوغ به علت رشد سریع جسمانی و تغییرات فیزیکی و هورمونی در بدن نوجوانان، ضرورت رعایت موارد زیر وجود دارد:

- تغذیه مناسب
- ورزش مناسب و منظم
- استراحت کافی
- تفریح سالم
- آرامش در خانواده
- رعایت نکات بهداشت فردی
- توجه به جنبه های معنوی

چالش های نوجوانی

مهمترین چالش های نوجوانی:

بیولوژیک

شناختی

اجتماعی

اخلاقی و مذهبی

تغییرات جسمی دوران بلوغ (چالش بیولوژیک)

□ یک فرآیند همگانی

□ بسته به فرد، منطقه، کشور و فرهنگ متفاوت است.

□ شروع این مرحله انتقالی **بلوغ** نامحسوب می شود

□ در سنین مختلفی ظاهر می گردد.

سن شروع بلوغ

□ تا سنین ۸ تا ۹ سالگی (بین دختر و پسر از نظر جسمی بجز اختلاف

در اندامهای جنسی، تفاوت زیادی وجود ندارد)

□ اما با شروع بلوغ و کامل شدن آن، یک نوجوان پسر شکل مردانه و

یک نوجوان دختر شکل زنانه پیدا می کند.

□ در پسرها تغییرات جسمی بلوغ ۲ سال دیرتر از دخترها

سن شروع بلوغ

□ سن شروع بلوغ متغیر است و با سن استخوانی، بیشتر ارتباط دارد تا

سن تقویمی

□ محدوده سنی نرمال شروع بلوغ در پسرها ۹ تا ۱۴ سالگی و در

دخترها ۸ تا ۱۳ سالگی (اخیرا گفته می شود ۷ تا ۱۳ سالگی) است.

عوامل موثر بر زمان شروع بلوغ

□ عامل اصلی تعیین کننده زمان شروع بلوغ، وراثت است

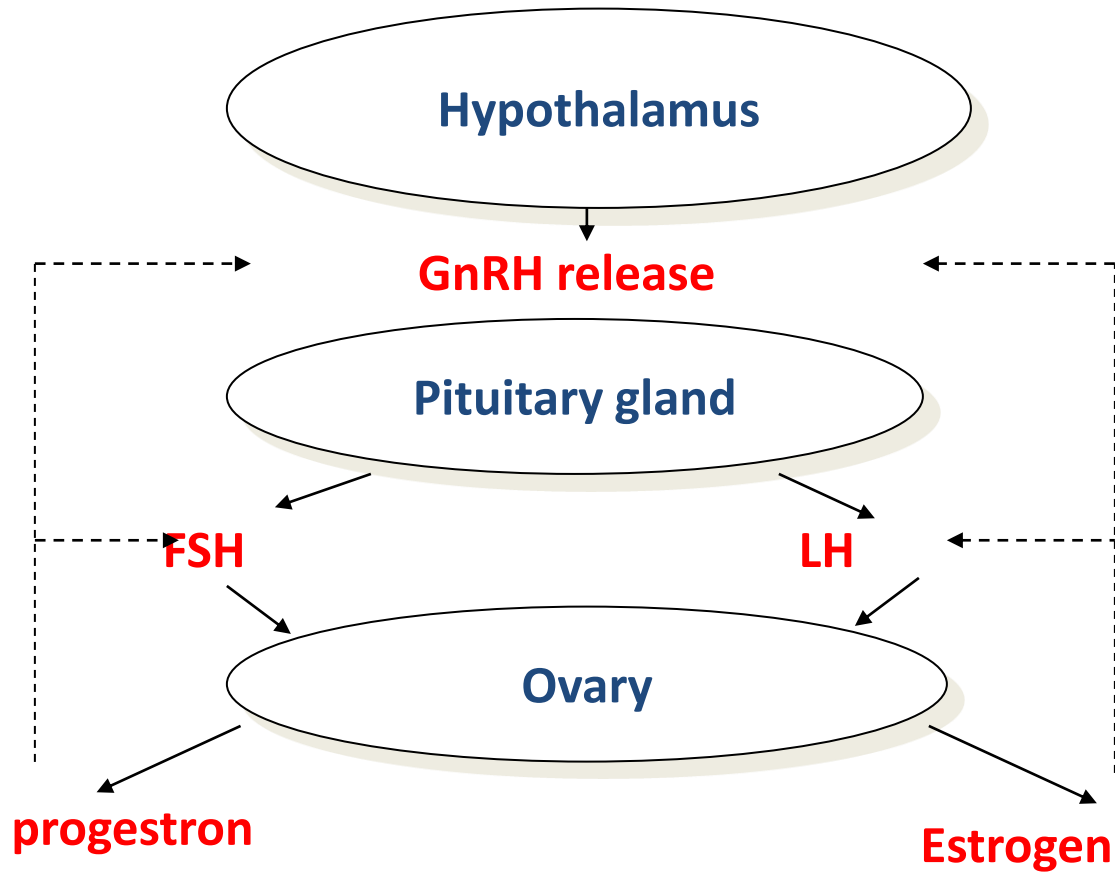
□ البته عوامل دیگری هم در شروع و روند آن موثرند؛ از جمله وضعیت

تغذیه، سلامت کلی، محل جغرافیایی، میزان در معرض نور بودن، و

وضعیت روانی.

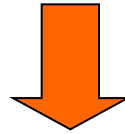
فیزیولوژی بلوغ دخترها

OVARIAN REGULATION



فیزیولوژی بلوغ دخترها

**Estrogens Produced By Ovaries Induce/ Maintain
Secondary Sexual Characteristics And Sustain Germ
Cell Production**



Breast development

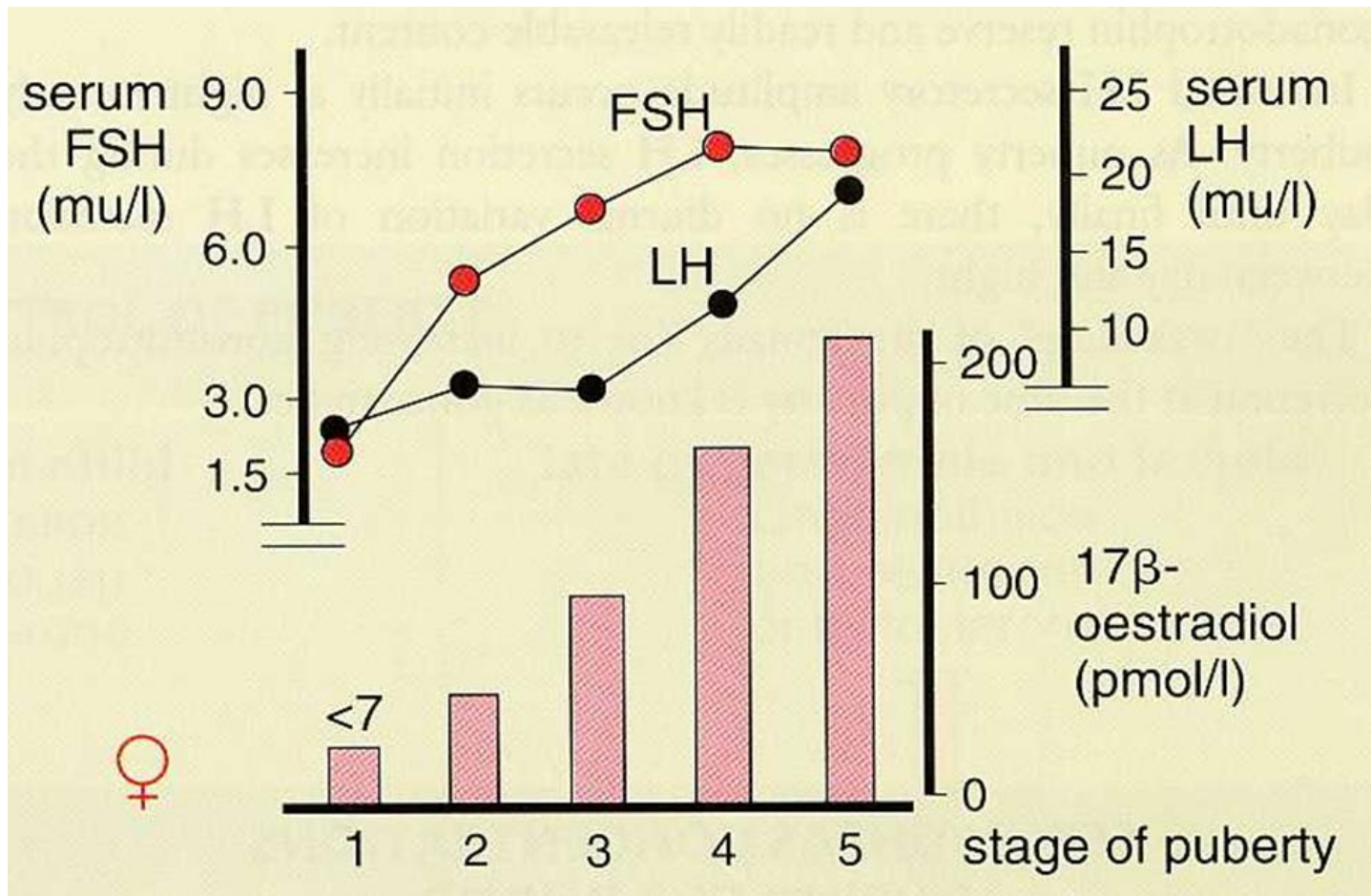
Libido

Body composition

Bone mineralization

فیزیولوژی بلوغ دخترها

LH, FSH and E2 and PUBERTAL STAGE in GIRLS



تقسیم بندی مراحل بلوغ

Early adolescence

مرحله اولیه بلوغ

Middle adolescence

مرحله میانی بلوغ

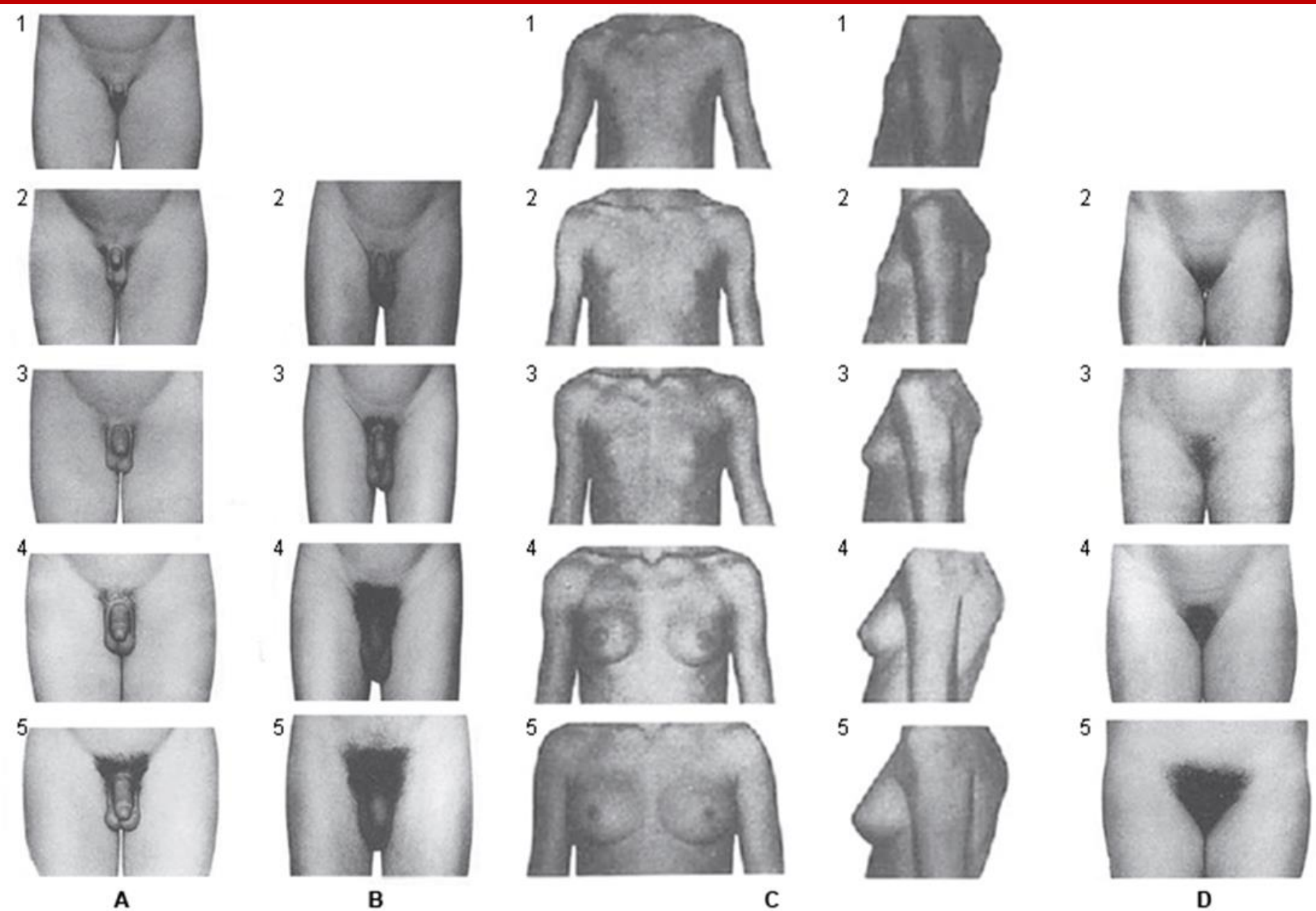
Late adolescence

مرحله آخر بلوغ

تقسیم بندی مراحل بلوغ

مرحله آخر بلوغ (پس از بلوغ)	مرحله میانی بلوغ (بلوغ جنسی)	مرحله اول بلوغ (قبل از بلوغ)		
۱۶-۱۴ سالگی	۱۴-۱۲ سالگی	۱۳-۱۰ سالگی	سن شروع	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ رشد کامل سینه ها ▪ رشد کامل موهای تناسلی و زیر بغل ▪ نمای کامل زنانه 	<ul style="list-style-type: none"> • بزرگی بیشتر سینه ها • افزایش میزان موهای زهار و زیر بغل • شروع قاعدگی • تغییر صدا - آکنه 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ بزرگ شدن سینه ها ▪ شروع رویش موهای زهار و زیر بغل ▪ افزایش سرعت رشد قدی 	علائم	دختر
۱۷-۱۴ سالگی	۱۵-۱۲.۵ سالگی	۱۴-۱۰.۵ سالگی	سن شروع	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ رشد کامل تناسلی ▪ رشد کامل موها ▪ رشد موهای صورت ▪ نمای کامل مردانه 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ افزایش رشد بیضه ها و آلت تناسلی ▪ افزایش میزان موهای زهار و زیر بغل ▪ توانایی تولید اسپرم ▪ تغییر صدا - آکنه ▪ افزایش سرعت رشد قدی ▪ شروع رویش موهای صورت 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ بزرگ شدن بیضه ها ▪ شروع رویش موهای زهار و زیر بغل ▪ شروع تولید اسپرم 	علائم	پسر

مراحل بلوغ



تغییرات جسمی بلوغ (دخترها)

تغییرات جسمی بلوغ (دخترها)

❖ جوانه زدن پستان‌ها

✓ در دخترها جوانه پستانی **اولین علامت بلوغ** است که به شکل توده‌ای

کوچک در زیر نوک پستان است

✓ به طور معمول در ابتدا **دردناک**، و حساس است

✓ می‌تواند بصورت **غیرقرینه** باشد. اگر یکی از سینه‌ها کوچکتر از دیگری

باشد، جای نگرانی ندارد، زیرا بعد از مدتی هر دو سینه به یک اندازه خواهد

شد

تغییرات جسمی بلوغ (دخترها)

➤ رشد موها در دخترها

➤ علامت بعدی صفات ثانویه جنسی در دخترها رویش موهای ناحیه زهار و

زیربغل است. البته ممکن است این وضع قبل از رویش سینه‌ها رخ دهد که

جای نگرانی ندارد.

تغییرات جسمی بلوغ (دخترها)

➤ جهش رشد قدی

➤ معمولاً در دختران در مرحله ۲-۳ بلوغ، حداقل ۲ سال زودتر از پسران اتفاق می افتد و بسیار چشمگیر است

➤ استروژن سبب بسته شدن مراکز رشد استخوانی و کاهش و کند شدن رشد استخوان می شود. به همین دلیل است که بعد از شروع قاعدگی ، سرعت رشد قد بسیار کندتر می شود

تغییرات جسمی بلوغ (دخترها)

❖ شروع عادت ماهیانه (منارک)

✓ در واقع آخرین مرحله بلوغ است

✓ تقریباً دو سال بعد از بلوغ، اولین عادت ماهیانه رخ میدهد

✓ در ۲-۳ سال اول، فواصل بین دو عادت ماهیانه و مقدار خونریزی متغیر است؛ ولی

این نیز جای نگرانی ندارد. چون ابتدای کار تخمدانهاست و هنوز نظمی در کار آن

وجود ندارد و ممکن است تخمک گذاری بموقع انجام نشود

تغییرات جسمی بلوغ (دخترها)

✓ سن متوسط منارک، حدود ۱۳ سالگی (۱۲.۵ در دختران ایرانی) است و بروز آن از سن

۹ تا ۱۶ سالگی طبیعی می باشد. این سن با وراثت درارتباط است، یعنی سن شروع

خونریزی یک دختر با مادر یا خواهرهایش تشابه دارد.

✓ معمولاً دخترانی که در آب و هوای گرم زندگی می کنند و یا چاق هستند و یا در شهر

زندگی می کنند در سنین پایین تری خونریزی قاعدگی شان شروع می شود.

تغییرات جسمی بلوغ (دخترها)

❖ انباشت چربی در بدن

✓ درصد چربی در بدن دختران بیشتر از پسرها است.

✓ انباشت چربی در بدن دخترها در لگن، ران‌ها، سینه‌ها، بازوها و ناحیه عانه است.

✓ تجمع چربی یا دیگر صفات ثانویه جنسی در بدن زنان با یکدیگر تفاوت دارد و تا

حدود زیادی به ژنتیک، محیط، نحوه تغذیه و سبک زندگی و... آنها بستگی دارد

تغییرات جسمی بلوغ (دخترها)

❖ سایر تغییرات

✓ رشد اجزای تناسلی

✓ تبدیل شکل کودکی بدن به بزرگسالی

✓ تبدیل صدای کودکانه به زنانه

✓ تغییرات اسکلتی

✓ رشد و تحول در غدد عرق و چربی (آکنه و افزایش تعریق)

تغییرات شناختی

چالش های شناختی:

- شکل گیری تفکر انتزاعی (مفهومی و آینده گرا)
- تفکر خلاقانه
- تفکر خودمحور
- توانائی فکر کردن در مورد دیگران
- روش جدید پردازش اطلاعات
- تفکر انتقادی

چالش های شناختی

خلاقیت قابل ملاحظه ای در زمینه

◆ نگارش

◆ موسیقی

◆ هنر

◆ شعر

◆ ورزش

◆ علاقه نوجوان به دنیای اندیشه ها (بشر دوستی ، اخلاق ، وجدان و مذهب)

□ یکی از تکالیف عمده نوجوانی کسب احساس رضایت از خود توام با اطمینان است.

□ آشفتگی هویتی ناتوانی در رسیدن به خود یکپارچه و یا خودآگاهی است.

□ یکی از تکالیف عمده نوجوانی کسب هویت است.

□ بحران هویت نوجوانی تا حدودی با انتقال از وابستگی به استقلال حل می شود.

□ منفی گرایی

□ "نه ، من خودم می دانم چکار کنم. لازم نیست به من بگویند بلندی

موهایم چقدر باید باشد. به من نگویند قد دامنم چقدر باید باشد."

□ این منفی کاریها به این دلیل ظاهر می شود که در درجه اول به والدین و

پس از آن به دنیا اعلام می شود که این نوجوان **خود صاحب عقل** است .

◇ باز هم ، منفی کاری راه کلامی فعال ابراز خشم می گردد.

◇ نوجوانها ممکن است برای اثبات استقلال خویش ، خود را در هر مسئله ای داخل

سازند.

◇ برای انتخاب دوستان ، گروه همتاها ، طرحها و رشته های انتخابی در مدرسه ،

نقطه نظرهای فلسفی و اصول اخلاقی بین نوجوان و والدین ممکن است ، مباحثه

های طولانی صورت بگیرد.

□ عضو هر نسلی خود بخاطر دارد که چگونه طرز لباس پوشیدن ،

آرایش مو، و ظاهر در این دوره سنی هرچه غریبتر بهتر .

□ همه توانی

□ روئین تنی

❖ تدریجا ، نوجوان ارزشهای گوناگون را از منابع مختلف وارد سیستم خود می سازد

❖ درک می کند که برای تغییر و رشد و برای انطباق با موقعیت های مختلف زندگی باید انعطاف پذیر باشد.

❖ اگر چه متخصصین این نظریه را که نوجوانان تحت کنترل سیلی از هورمونها هستند اغراق آمیز می دانند .

❖ با این وجود عدم ثبات خلقی ، قهر ، علاقه به تنهایی و خلوت و زودرنجی ویژگی این دوران است .

❑ کودکان قادر نیستند آینده دور را ببینند ولی در نوجوانان کم سن آینده نگری تا حدودی شکل گرفته و به همین دلیل همیشه نگران آینده هستند . به طور مثال نگران :

- ❑ عملکرد تحصیلی . ظاهر رشد فیزیکی و محبوبیت .
- ❑ مرگ احتمالی یکی از والدین . نداشتن دوست .
- ❑ مصرف موادمخدر و مشروبات الکلی .
- ❑ فقر و گرسنگی در کشور . عدم توانایی در یافتن کار خوب
- ❑ طلاق والدین و مرگ

هستند .

□ ابتدای دوران بلوغ خجالتی و عصبی

□ تغییرات فیزیکی و عاطفی چشمگیر

□ برآیند این دو ویژگی باعث:

□ حساسیت و توجه زیاد نسبت به خود در نوجوان

□ آنها با دیدن کوچکترین نقص (حتی نقص هایی کوچک) در خود بسیار نگران می شوند

□ درک دیدگاه دیگران (به خصوص والدین) برای نوجوان سخت است

□ گاه نوجوان در خود فرو می رود

□ فکر می کند تنها فردی است که این گونه احساس می کند و این تجربیات را دارد

□ تصور می کند او آنچنان ویژه و خاص است که هیچکس بخصوص خانواده نمی توانند او را درک کنند

- ✓ این نوع باورها باعث احساس تنهایی و انزوای آنها می شود
- ✓ بعلاوه نوع نگرش نوجوان به خود ، روی نحوه تعامل او با خانواده و دوستان تأثیر زیادی می گذارد .
- ✓ باید منتظر نوسانات شدید هیجانی یا اندوه طولانی مدت در آنها بود که گاهی خود باعث بروز مشکلات عاطفی شدیدی می شود .
- ✓ احساسات نوجوانان اغلب اغراق آمیز بوده و کارهایشان ثبات لازم را ندارد .
- ✓ گاهی خوشحال و شاد ، گاهی غمگین و بی حالند .
- ✓ به همین دلیل بعضی فکر می کنند ، **دوره نوجوانی** گذراندن **کودکی ثانویه** است
- ✓ علاوه بر این تغییرات هیجانی بیشتر نوجوانان با ورود به این دوران راههای متفاوت دیگری را برای بیان احساسات خود پیدا می کنند .

□ وظیفه والدین

□ در این میان فهم این نکته به نوجوان است که او در وسط یک سری تغییرات مهم قرار دارد و این حالات و تغییرات همیشگی و بدین شکل ثابت نمی مانند و یک دوره در حال گذر است .

تغییرات شناختی

- ❖ نوجوانان در این دوره از نظر فکر کردن ، یاد گرفتن و استدلال کردن جهش بزرگی پیدا می کنند .
- ❖ کودکان برای متقاعد شدن باید لمس کنند و ببینند که آن چیز واقعی است ولی نوجوانان قادر هستند در مورد عقاید و چیزهایی که قابل رویت یا لمس نیستند نیز فکر کنند
- ❖ نوجوانان کوچکتر درگیر افکار انتزاعی و منطقی می شوند.
- ❖ نحوه فکر کردن آنها بیشتر عینی است و همه چیز را سیاه و سفید می بینند.
- ❖ یادگیری مطالب نظری جدید برای نوجوانی که همه چیز را سیاه و سفید می بیند مشکل است .

- نوجوانان بزرگتر می توانند قسمت بزرگتری از این تصویر را ببینند.
- آنها به جای قبول ارزشها و اطلاعات، بیشتر **سؤال می کنند** و این یعنی در مورد هر چیزی که فکر کنند از نظر والدین آنها غیر منطقی است وارد **بحث های داغ** می شوند.
- **بعلاوه این تغییرات فکری باعث می شود تا نوجوان بفهمد که کیست و یا ممکن است چه کسی باشد .**
- به این فرآیند "**ساختن هویت**" می گویند که مهمترین پدیده این دوران است .
- ساختن هویت یعنی صرف زمان برای اینکه بفهمند چه کسی هستند ، به چه ارزشهایی اعتقاد دارند و در زندگی به دنبال انجام چه کاری هستند

- بعضی از نوجوانان ممکن است به مسئله هویت کاری نداشته باشند و خیلی ساده ارزشها و توقعات والدین را نسبت به زندگی قبول کنند
- بعضی خیلی آشکارا ارزشهایی را انتخاب می کنند که متضاد با ارزشهای والدین است .
- کسب هویت قطعی در بعضی در اوایل نوجوانی شکل می گیرد و در بعضی تا اواخر دوران نوجوانی طول می کشد.
- نوجوانان برای کسب هویت خود از والدین فاصله می گیرند و تحت تأثیر دوستان هم سن و سال خود قرار می گیرند . البته به این معنی نیست که والدین قادر نیستند بر فرزند خود تأثیرگذار باشند .
- دیدگاه اکثر نوجوانان نسبت به مسائل مذهبی ، سیاسی و اجتماعی خیلی شبیه به دیدگاه والدین آنها است

❖ گرچه ممکن است نوجوانان بتوانند مانند بزرگسالان فکر کنند ولی از آنجا که تجربه کافی ندارند نمی توانند مثل آنها عمل کنند و رفتار آنها متناسب با فکرشان نیست .

❖ برای مثال ممکن است فرزند شما برای جمع آوری کمک نقدی برای حفظ محیط زیست مشتاقانه راه پیمایی کند ولی در طول مسیر بطری خالی آب خود را روی زمین بیندازد .

چالش های نوجوانی

□ چالش های روانشناختی:

□ شکل گیری هویت جدید

□ فردیت یافتگی

□ پاسخهای هیجانی

□ هویت اخلاقی و سازگاری روانشناختی

چالش های نوجوانی

□ چالش های اجتماعی:

□ انتظارات جامعه

□ انتظارات خانواده

□ انتظارات نوجوان

تأثیر تجربیات کودکی بر رشد نوجوان

❖ مشکلات دوران کودکی:

- ❖ مشکلات دلبستگی اولیه
- ❖ تأثیر رفتارهای والدی نامناسب
- ❖ تأثیر کودک آزاری
- ❖ اثرات آسیب ها و حوادث
- ❖ اثرات ژنتیک

اثر استرس‌های محیطی بر نوجوان

- انواع محیط‌هایی که بر نوجوان استرس وارد می‌کنند:
 - محیط خانواده
 - محیط آموزشی
 - محیط کاری
 - تغییر در روابط
 - مواجهه با موضوعات جنسی
 - فشارهای اجتماعی اقتصادی

اثر استرس‌های محیطی بر نوجوان

محیط خانواده:

عملکرد خانواده

روش فرزند پروری

ارتباط والدین

جدائی یا طلاق

اعتیاد

پرخاشگری

جنبه های فرهنگی

اثر استرس‌های محیطی بر نوجوان

➤ محیط آموزشی:

➤ فشار مدرسه

➤ خطر شکست یا افت تحصیلی

➤ چالش‌های مربوط به کنترل

اثر استرس‌های محیطی بر نوجوان

✓ تغییر روابط:

✓ تغییر در روابط با والدین

✓ تغییر در روابط با هم‌تاها

✓ تغییر در روابط با برادر و خواهرها

✓ درگیر شدن در روابط عاطفی با جنس مخالف

خطراتی که نوجوان را تهدید می کنند

❑ کاهش نقش والدین

❑ افزایش نفوذ همسالان

❑ گروههای بزهکار

❑ سیگار و مصرف مواد

❑ رفتارهای جنسی

❑ رفتارهای پرخطر

❑ کنترل وزن

مهمترین چالش های ناشی از بلوغ

❑ از مهمترین چالش ها مواجهه با رفتارهای پرخطر است:

❑ امروزه نوجوانان بیشتر از گذشته با رفتارهای پرخطر مواجه می شوند.

❑ حدود ۵۰٪ آنها در معرض خطر متوسط تا شدید بروز رفتارهای پرخطر قرار دارند.

❑ ۲۵٪ در معرض خطر بالائی قرار دارند.

خلاصه

تغییرات مثبت و منفی در احساسات در دوران بلوغ

تغییرات مثبت احساسات

- ویژگی های احساسی و روحی **مثبت** ناشی از بلوغ در نوجوانان عبارتند از :
- دوستی و دوست داشتن
- آرمان گرایی و کمال جویی
- زیبایی دوستی
- داشتن قدرت تخیل
- گرایش به ادبیات و شعر و هنر
- تمایل به برنامه های ورزشی
- آزاد بودن و استقلال طلبی
- تمایل به نشان دادن عواطف و احساسات

تغییرات منفی احساسات

- ویژگی های احساسی **ناخوشایند** ناشی از بلوغ در نوجوانان عبارتند از:
- تمایل به تنهایی
- تمایل به حضور در گروه همسالان
- مهم شدن مسائل کم اهمیت
- نگرانی و اضطراب
- دوست نداشتن نزدیکان مانند سابق
- عدم تحمل انتقاد
- لذت از بحث وجدل با والدین و دیگران
- نگرانی از آینده شغلی و اقتصادی

بهداشت فردی

- رعایت **بهداشت فردی** و استفاده از وسایل بهداشتی شخصی از جمله حوله و ملحفه و تمیز کردن موهای زائد بدن
- **استحمام منظم** و عادت به **رعایت نظافت** و **بهداشت فردی** و **آراسته بودن**
- **آموزش احکام** مربوط به بلوغ و بهداشت فردی و غسل کردن جزء وظایف والدین می باشد که این آموزش ها باید به فرزندان ارائه شود.

تغذیه سالم در بلوغ

نیاز های تغذیه ای بلوغ:

□ در جهت دستیابی به رشد مطلوب در دوران بلوغ ، دریافت مواد مغذی به میزان کافی ضرورت دارد . در این دوران **تامین انرژی کافی ، پروتئین ، آهن ، کلسیم ، روی و ید** از اهمیت ویژه ای برخوردار است .

انرژی مورد نیاز بلوغ

انرژی مورد نیاز در دوره نوجوانی



دختران

۳۰۰۰ - ۱۵۰۰۰ کالری در روز

پسران

۳۹۰۰۰ - ۲۰۰۰۰ کالری در روز

(نیاز به انرژی در نوجوانان به میزان وسیعی به سرعت رشد، اندازه بدن و فعالیت فیزیکی بستگی دارد)

انرژی مورد نیاز بلوغ

- در دوران بلوغ نیاز نوجوانان به انرژی به علت **سوخت و ساز** و **متابولیسم** بالای بدن ، زیاد می باشد.
- بهتر است این انرژی از مواد غذایی مناسب از جمله **گوشت** ، **لبنیات** ، **میوه و سبزیجات** و **حبوبات** تامین شود.
- در این دوران از مصرف زیاد قندهای ساده مثل : **نوشابه های صنعتی** ، **شکلات** ، **آب نبات** و **فست فود ها** و سایر موادی که صرفاً انرژی را هستند و ارزش غذایی دیگری ندارند ، خودداری شود زیرا منجر به افزایش وزن و چاقی در سنین نوجوانی می شوند.

هرم غذایی روزانه



گروه نان و غلات

گروه اول - گروه نان و غلات

❖ شامل انواع نان ها ، برنج ، گندم ، انواع رشته ، انواع ماکارونی می باشد.

❖ حاوی ویتامین گروه B، آهن و پروتئین است .

❖ نقش آن تأمین کننده انرژی در بدن می باشد.

❖ میزان مصرف روزانه

❖ گروه نان و غلات

❖ (۶ - ۴ واحد یا بیشتر)

گروه سبزی ها و میوه ها

گروه دوم - گروه سبزی ها و میوه ها

- شامل انواع سبزیجات و میوه های تازه و خشک می باشد.
- حاوی میزان قابل توجهی فیبر، ویتامین و املاح معدنی است.
- نقش آن افزایش مقاومت بدن در برابر بیماریها است.
- نقش آن ترمیم یا بهبود زخمها می باشد.
- نقش آن سلامت و نشاط پوست می باشد.



- میزان مصرف روزانه
- گروه سبزی ها و میوه ها

□ (۵ - ۳ واحد)



شیر و فرآورده های شیر

گروه سوم - گروه شیر و فرآورده های آن

- شامل انواع شیر ، ماست ، دوغ ، کشک ، پنیر و بستنی می باشد.
- مهمترین منبع تأمین **کلسیم و فسفر** بدن می باشد.
- دارای پروتئین کامل بوده و انرژی زا است.
- دارای ویتامین های **گروه B و A** می باشد.
- نقش آن حفظ **سلامت و استحکام استخوان** ها است.

➤ میزان مصرف روزانه

➤ گروه شیر و فرآورده های آن

➤ (۲ - ۳ واحد)

گوشت و جایگزین های آن

گروه چهارم - گروه گوشت و جایگزین های آن

- این گروه شامل : انواع گوشت ها ، تخم مرغ ، انواع حبوبات و انواع مغزها هستند
- نقش مهمی در تأمین **پروتئین** بدن دارند.
- مواد این گروه حاوی آهن و روی می باشد.
- این گروه حاوی انواع ویتامین های گروه **B** می باشد.
- این گروه دارای **کلسیم و فسفر** بخصوص در تخم مرغ می باشد.
- میزان مصرف روزانه
- گروه گوشت و جایگزین های آن
- (۳ - ۲ واحد)

متفرقه یا چربی ها و قندها

گروه پنجم - گروه متفرقه یا چربی ها و قندها

- این گروه شامل انواع چربی ها ، شیرینی ها ، مواد قندی و سس ، چیپس ، ادویه جات ، فست فود ها و نمک می باشد.
- توصیه می شود کمتر از این گروه استفاده شود.

➤ میزان مصرف روزانه

➤ گروه متفرقه یا چربی ها و قندها

➤ (باید از این گروه کمتر استفاده شود)



اهمیت تغذیه در بلوغ

- حدود **۲۰٪ قد** و **۵۰٪ وزن** دوران بزرگسالی در دوران بلوغ بدست می آید.
- به علت رشد سریع در دوره نوجوانی ، نیازهای تغذیه ای و نیاز به انرژی در دوران بلوغ شدیداً افزایش می یابد.
- افزایش سرعت رشد در دوران بلوغ موجب افزایش وزن و قد در نوجوانان می گردد ؛ به طوری که قد پسر ها **۲۰ سانتیمتر (۳۰-۴۰)** و دخترها **۱۵ سانتیمتر** افزایش می یابد .
- در این دوران وزن **پسرها** در حدود **۲۰ کیلوگرم** و وزن **دخترها** در حدود **۱۵ کیلوگرم** اضافه می شود .

اختلالات تغذیه ای :

- ۷۰٪ نوجوانان چاق ، در بزرگسالی چاق خواهند بود.
- تاخیر رشد و تاخیر در بلوغ جنسی در اثر **دریافت ناکافی غذا** ، به **کوتاه قدی** غیر قابل جبران در اثر کمبود مواد مغذی منجر می شود.
- **اضافه وزن** در هنگام رشد امری طبیعی است و فقط زمانی که اضافه وزن زیاد و غیر طبیعی است (چاقی) ، باید کنترل شود.
- **بی اشتهایی عصبی** منجر به تاخیر رشد و اختلال روند بلوغ و تکامل جنسی می شود.
- **پر خوری عصبی** منجر به چاقی و اختلال در بلوغ پسران بدلیل ترشح زیاد هورمون جنسی مردانه (تستوسترون) ناشی از سوخت و ساز چربی در بدن می شود.

ورزش و نوجوانان

ورزش و نوجوانی

- ❖ **ورزش** در سنین بلوغ و نوجوانی :
- ❖ فشارهای عصبی را کاهش می دهد.
- ❖ افسردگی را کاهش می دهد.
- ❖ نگرانی را کاهش می دهد.
- ❖ موجب گسترده شدن روابط اجتماعی می شود.
- ❖ باعث افزایش ظرفیت شخصیتی نوجوان می شود.
- ❖ باعث تقویت خود باوری می شود.
- ❖ ایجاد احساس لیاقت و توانایی در نوجوان می شود.
- ❖ پیشنهاد می گردد هر فرد حداقل **هفته ای ۵ بار** به مدت **۳۰ دقیقه** ورزش کند.
- ❖ بهترین ورزش **راهپیمایی روزانه** است.

لازم است بدانیم

باید با آموزش صحیح و بیان روشن مسائل مربوط به بلوغ و غریزه جنسی، تغذیه مناسب و ورزش روزانه، نوجوانان را برای یک زندگی سالم و با نشاط، همراه با مسؤولیت پذیری خانوادگی و اجتماعی، آماده کنیم.

آموزش موضوعات جنسی به نوجوانان

سؤالات رایج والدین

- چرا لازم است در خصوص مسائل جنسی با فرزندانمان صحبت کنیم؟
- چگونه باب صحبت را باز کنیم؟
- برای ایجاد ارتباط موثر چه کنیم؟
- برای آمادگی قبل از شروع صحبت چه کار باید بکنیم؟
- فرزندان ما چه سؤالاتی دارند؟
- نحوه برخورد و عکس العمل آنها چیست؟

اصول آموزش مسائل جنسی

- ❑ **غریزه جنسی** با سرکوب و فشار از بین نمی رود بلکه شدت و قدرت آن چند برابر می شود.
- ❑ کنجکاوی کودکان و نوجوانان درخصوص مسائل جنسی در ابتدا جنبه **شناختی** دارد ولی در صورت ممنوعیت و سرکوب، زمینه های **انحراف اخلاقی** را فراهم می کند.
- ❑ اگر بتوانید مسائل مربوط به جنسیت را با فرزندانتان خوب مطرح کنید و فضایی برای گفت و گوی باز فراهم کنید در سنین بلوغ و نوجوانی نیز می توانید از این فضا برای توصیه و راهنمایی درست استفاده کنید.
- ❑ **خانواده** مهمترین و اصلی ترین نهاد تربیتی و نخستین آموزشگاه فرد محسوب می شود.

اصول آموزش مسائل جنسی

- اگر **دیر شروع** کنید و این ارتباط و آموزش را ایجاد نکنید، فضای ارتباطی با مشکل مواجهه می شود و بخشی از مطالب و آموزش ها را از محیط و دوستان و همسالان شاید بطریقی نامطلوب آموزش خواهند گرفت.
- دانش و آگاهی به بچه ها **قدرت** می دهد.
- بچه هایی که نحوه کارکرد بدن خود را بشناسند ، درک بهتری از جنسیت خود پیدا خواهند کرد و از هویت محکم تری برخوردار خواهند شد.

اصول آموزش مسائل جنسی

- ❑ رفتار شما بعنوان پدر و مادر **الگویی** قابل توجه برای رشد جنسیت فرزندتان خواهد بود.
- ❑ کودکان از **دوستان** ، **رسانه ها** و از **جامعه** درباره جنسیت خود و مسائل جنسی اطلاعات کسب می کنند.
- ❑ اغلب والدین با این اطلاعات موافق نیستند ولی باید خود را برای رودررویی با این اطلاعات آماده کنند.
- ❑ والدین باید پیام های روشنی در مورد **ارزش های خانوادگی** ، **نگرش های مثبت** درباره جنسیت و **ارتباط بین فردی** دختر و پسر و یا زن و مرد به فرزندان خود منتقل کنند.
- ❑ یک **خانواده سالم** خانواده ای است که میان والدین و فرزندان، رابطه ای **عاطفی** ، **انسانی** و **سالم** برقرار باشد.

خصوصی بودن بدن انسان

- باید در ابتدا در مورد آموزش مسائل مربوط به بلوغ و جنسیت بحث **خصوصی بودن** را آموزش داد و اینکه به فرزندان باید یاد داد که :
- بدن من **خصوصی** است و کسی حق ندارد به آن **نگاه** کنید و یا به آن **دست** بزند.
- در مورد مسائل مربوط به جنسیت چون **خصوصی** است باید با **پدر و مادر صحبت** کنی نه با **دوستان و همکلاسی ها**
- اگر کسی در مورد مسائل **خصوصی** تو و یا مسائل **جنسی** از تو سؤال کرد باید به او بگویی که : بهتر است این سؤالات را از پدر و مادر خود بپرسی نه از من .

علت آموزش جنسیت به فرزندان

❖ بعضی از والدین فکر می کنند که اگر فرزندانشان از آنها سؤال نمی کنند ، یا خیلی کوچک هستند یا **علاقه ای** به طرح سؤال ندارند و یا نیازی به **اطلاعات** ندارند.

❖ **ولی واقعیت این است که :**

❖ همه بچه ها سؤال دارند ولی **نمی دانند** چگونه پرسند و **یا بی میلی والدین** را برای بحث در این خصوص متوجه شده اند و دیگر سؤالی نمی پرسند.

علت آموزش جنسیت به فرزندان

بنابر این :

- **ابتکار عمل** را به دست بگیرید.
- اجازه ندهید ناراحتی خودتان یا سکوت فرزندتان مانع از باز کردن **باب صحبت** در این موارد بشود.
- شما باید **بهترین و مهمترین معلم** برای فرزندانتان باشید و اطلاعات و احساسات و ارزش های خود را به فرزندانتان منتقل کنید.
- بدانید که وجود **تنش، دعوا، عصبانیت و پرخاشگری** در بین اعضاء خانواده نشانه ای است از وجود روابط ناسالم در خانواده و این هیچ کمکی به نوجوان نمی کند.
- این رفتارها او را از محیط خانه به **گروه همسالان** سوق می دهد.

علت آموزش جنسیت به فرزندان

➤ اگر این کار را نکنید:

➤ کودکان و فرزندان شما اطلاعات و پاسخ سئوالات و کنجکاوی جنسی خود را از سایر همکلاسی ها یا دوستان و یا ماهواره ، رسانه ها ، اینترنت و موبایل جستجو خواهد کرد.

➤ اگر بخشی از این اطلاعات و آموزش ها نادرست باشد عواقب بسیار بد فکری و روحی برای آنها ایجاد خواهد کرد.

➤ پس

➤ از هر فرصت مناسبی برای ارائه آموزش های مسایل جنسیت استفاده کنید.

راه کارهای اجرایی ارائه آموزش مناسب به فرزندان

- ۱- سعی کنید با نشان دادن یا کشیدن **شکل یا تصاویر**، آموزش ها را ارائه دهید زیرا توضیح از روی شکل راحت تر می باشد.
- ۲- بهتر است آموزش **دختران** توسط **مادران** و آموزش **پسران** توسط **پدران** انجام شود. در غیر این صورت از یکی از افراد فامیل همجنس و یا از مسئولین مدرسه یا معلمین می توان کمک گرفت.
- ۳- سعی کنید **رو در روی** فرزندان قرار بگیرید تا کمتر چشم توچشم شوید و بهتر است **در کنار فرزندان** بنشینید چون او احساس راحتی بیشتری با شما می کند.

راهکارهای مناسب برای والدین

- ۴- خودتان را برای **سئوالات احتمالی** آماده کنید و بخوبی مطالعه کرده و اطلاعات لازم را کسب کنید.
- ۵- از **تجربیات** والدین دیگر می توان استفاده کرد.
- ۶- اگر از سؤال فرزندتان **غافلگیر** شدید می توانید پاسخ را به زمان دیگری موکول کنید ولی در **اولین فرصت** ، پاسخ مناسب را به او بدهید.
- ۷- فرزندان شما **حق** دارند که اطلاعات درست را از فرد **قابل اطمینان** دریافت کنند، چرا آن فرد ، شما نباشید ؟ بنابراین باید اطلاعات خوب و کاملی داشته باشید.
- ۸- شاید برای درک و ارتباط بیشتر لازم باشد مطالب را چند بار **تکرار** کنید.

راهکارهای مناسب برای والدین

- ۹- اغلب بچه ها بیشتر از آن چیزی است که شما تصور می کنید **اطلاعات** دارند بنابراین بهتر است پاسخ های خود را بر اساس **فهم و سن** فرزندتان آماده و ارائه کنید.
- ۱۰- حرفش را **قطع** نکنید و اجازه دهید **به راحتی** با شما صحبت کند.
- ۱۱- با حرکت سر و **تأیید کردن** ، نشان بدهید که به حرف های او گوش می دهید تا به ادامه صحبت با شما علاقه مند شود.
- ۱۲- مراقب حرکت های چشم و یا تن صدا و لحن کلام خود باشید تا **محیط آرام و قابل اطمینان** را خراب نکنید و فرزندتان صحبت های خودش را قطع نکند .

- ۱۳- سعی کنید گاه گاهی کلمات فرزندتان را **تکرار** کنید تا نشان دهید که به سخنان او **گوش** می دهید.
- ۱۴- هرگز از **لحن خشن** و یا **پرسشی** و یا **بازجویی** در هنگام گفتگو با فرزندتان استفاده نکنید و از بیان کلمه چراً جداً خود داری کنید.
- ۱۵- سعی کنید تا در صورت امکان از **طنز** و **شوخی** و یا ایجاد محیط **شاد** ، در ارتباطات خود استفاده کنید.

چالش های بلوغ

و

آموزش مهارت والد گری دوره نوجوانی
(ویژه مادران)

چالش های بلوغ:

❖ بیولوژیک

❖ شناختی

❖ اجتماعی

❖ اخلاقی و مذهبی

این دوره از بحرانی ترین دوره های زندگی هر فرد است .
بسیاری از مشکلات جسمی و روانی که در دوران بزرگسالی
ایجاد می شود، برخاسته از کمبودهای دوران نوجوانی است.

در این دوره ، نوجوان در برزخ بین کودکی و بزرگسالی بسر می برد و با انتظارات خاص هر دو دوره روبرو است

راه بازگشت به دوره کودکی به دلیل تغییرات ظاهری و شبیه شدن به بزرگسالان مسدود است . بنابراین تنها راه موجود رفتن به سمت بزرگسالی است .

به همین علت

نوجوانان تمامی تلاششان بر این است تا **بزرگسال بودن** خودشان را اثبات کنند و از مرحله وابستگی کودکی بسمت استقلال و خود مختاری بزرگسالی عبور نمایند.

□ نوجوانان در این دوره از نظر فکر کردن ، یاد گرفتن و استدلال کردن جهش بزرگی پیدا می کنند .

□ کودکان برای متقاعد شدن باید لمس کنند و ببینند که آن چیز واقعی است ولی نوجوانان قادر هستند در مورد عقاید و چیزهایی که قابل رویت یا لمس نیستند نیز فکر کنند

□ نحوه فکر کردن نوجوانان کوچکتر بیشتر عینی است و همه چیز را سیاه و سفید می بینند.

□ نوجوانان بزرگتر می توانند قسمت بزرگتری از این تصویر را ببینند. آنها به جای قبول ارزش‌ها و اطلاعات، بیشتر **سؤال می کنند** و این یعنی در مورد هر چیزی که فکر کنند از نظر والدین آنها غیر منطقی است وارد **بحث های داغ** می شوند.

□ **بعلاوه این تغییرات فکری باعث می شود تا نوجوان بفهمد که کیست و یا ممکن است چه کسی باشد. (ساختن هویت)**

□ در راستای اثبات بزرگسالی بحران هویت در نوجوان شروع می شود .

□ هویت یعنی اینکه نوجوان بداند کیست، به چه خانواده، فرهنگ و جامعه ایی تعلق دارد، چه اهدافی و آرزوهایی در زندگی دارد. جایگاهش در این دنیای بزرگ کجا است .

□ نوجوان به دنبال کسب شناخت از خودش در همه ابعاد زندگی تلاش می کند تا به یک **من مستقل** دست یابد.



□ نوجوانان برای کسب هویت خود از والدین فاصله می گیرند و تحت تأثیر دوستان هم سن و سال خود قرار می گیرند .

□ برای رسیدن به هویت، نوجوان تمایل دارد عضوی از گروه بخصوص گروه همتا باشد .

□ قهرمان دوستی و بت سازی از هنرمندان، ورزشکاران پیروی از مد تامین کننده این تمایل است .

□ متفاوت از والدین بودن و عصیان در مقابل آنها، بزرگسالان و قوانین راهی برای اثبات بزرگسالی است.

□ تمایل به رفتارهای بزهکارانه در عده ای از نوجوانان راهی برای نشان دادن بزرگسالی است .



تمایل به جنس مخالف علاوه بر افزایش هورمون های جنسی طریقی
برای اثبات بزرگسالی است .

داشتن استقلال راه دیگری برای به اثبات رساندن بزرگسالی
است به همین علت نوجوانان نیاز به داشتن :

□ اطاق یا مکان اختصاصی

□ وسایل شخصی

□ استقلال مالی

□ آزادی در تصمیم گیری برای امور شخصی و... دارند.



□ در این دوره **خود محوری** وجود دارد اکثر نوجوانان تصور می کنند زیر ذره بین دیگران مخصوصا همسن و سال های خودشان هستند و به همین دلیل وقت زیادی را صرف تفکر در مورد خصوصیات ظاهری خود می کنند و زمان زیادی را روبروی آینه می گذرانند.

□ مواردی که گفته شد موجب کاهش علاقه به درس و افت تحصیلی میشود.

□ این منفی کاریها به این دلیل ظاهر می شود که در درجه اول به والدین و پس از آن

به دنیا اعلام می شود که این نوجوان **خود صاحب عقل** است .

□ باز هم ، منفی کاری راه کلامی فعال ابراز خشم می گردد.

□ عضو هر نسلی خود بخاطر دارد که چگونه طرز لباس پوشیدن، آرایش مو، و

ظاهر در این دوره سنی هر چه عجیبتر بهتر.

□ همه توانی روئین تنی

□ وظیفه والدین

□ در این میان فهم این نکته به نوجوان است که او در وسط یک سری تغییرات مهم قرار دارد و این حالات و تغییرات همیشگی و بدین شکل ثابت نمی مانند و یک دوره در حال گذر است .

انواع محیط‌هایی که بر نوجوان استرس وارد می‌کنند:

□ محیط خانواده (عملکرد خانواده، روش فرزند پروری، ارتباط والدین جدائی یا

طلاق، اعتیاد پر خاشگری و جنبه‌های فرهنگی)

□ محیط آموزشی

□ محیط کاری

□ تغییر در روابط (تغییر در روابط با والدین، هم‌تاها، برادر و خواهرها و درگیر

شدن در روابط عاطفی با جنس مخالف)

□ مواجهه با موضوعات جنسی

□ فشارهای اجتماعی اقتصادی

الگوهای فرزند پروری

خانواده های سختگیر

- قواعد و قانون های خانوادگی زیاد ولی محبت و توجه کم
- والدین برای فرزندان برنامه ریزی می کنند
- انتظارات از فرزند زیاد ولی بدون بیان دلیل و منطق
- ابراز محبت به شدت کم
- عدم توجه به نیازهای فرزندان
- برخورد خشن با خطاهای فرزندان

الگوهای فرزند پروری

خانواده آسانگیر

- ❑ انتظار و توقع کم، توجه و محبت زیاد
- ❑ قواعد و قانون خانوادگی برای فرزندان وجود ندارد
- ❑ توجه بیش از حد به نیازها و خواسته های فرزندان
- ❑ عدم آموزش سازگاری با شرایط زندگی به فرزندان
- ❑ باعث شکست و ناکامیهای متعدد در بزرگسالی

الگوهای فرزند پروری

خانواده های غافل

- ❑ نه انتظار، نه توجه و محبت
- ❑ فقط نیازهای اولیه فرزندان خود را تامین میکنند
- ❑ نظارت بر رفتار فرزندان ندارند

الگوهای فرزند پروری

والدین قاطع

- هم انتظارات و هم توجه و محبت
- انتظارات منطقی و مناسب با سن
- گفتگو در مورد انتظارات
- قواعد و قانون های روشن
- دلیل و منطق روشن برای قوانین
- تشویق فرزندان جهت استقلال
- تعیین حد و مرز برای استقلال
- راهنمایی و هدایت فعالانه فرزندان
- نظارت بر فعالیتهای فرزندان
- در صورت تنبیه، تشریح دلایل و منطق

راههای شناخت نیاز نوجوانان

- ۱- صحبت کردن با آنها
- ۲- زیر نظر داشتن هدفمند و پیوسته
- ۳- همدلی و همزبانی
- ۴- بازگشت به گذشته خود
- ۵- مطالعه کتابهای مرتبط
- ۶- مشاوره گرفتن از افراد آگاه و متخصص

اصولی که باید رعایت شود:

۱- ایجاد محیط امن در خانه

- اولین و مهمترین پایگاه و تکیه گاه برای نوجوانان باید خانه ای باشد که در آن زندگی می کند.
- سعی کنید محیط خانه را آرام نگاه دارید. محیط پرتنش و پر از دعوای خانوادگی او را از خانه و والدین فراری خواهد داد.

۲- اجازه دهید شما را راهنمایی کند

- با او صحبت کنید. از او مشورت و راهنمایی بخواهید.
- زمانی که اظهار نظر می کند، مکث توأم با تفکر داشته باشید تا به باارزش بودن زمینه های ذهنی خودش فکر کند.
- مسائلی را مطرح کنید و طوری نشان دهید که شما مشتاقانه منتظر راهنمایی ها و ایده های خلاقانه او هستید.

اصولی که باید رعایت شود: ادامه

۳- افزایش آگاهی و مطالعه در مورد نوجوانی و آنچه که شکاف نسل ها را کمتر می کند

- در رابطه با مراحل رشد انسان و تغییرات هر مرحله به ویژه نوجوانی تا آنجا که می توانید اطلاعات کسب کنید.
- هر قدر دانش شما بیشتر باشد، کمتر در رویارویی با مسائل غافلگیر و مستاصل خواهید شد.

۴- موضع خود را مشخص کنید

- گاهی خیلی از مشکلات بین شما و نوجوان اتفاق می افتد به این خاطر است که به روشنی و وضوح با او صحبت نمی کنید.
- بهتر است خواسته هایتان را در مورد رابطه با دوستان و همکلاسی ها، زمان برگشتن به خانه، شرکت در مهمانی ها و استفاده از اینترنت، موبایل و ... مشخص کنید و به روشنی با ذکر دلایل منطقی قوانین و انتظارات خود را توضیح دهید.

اصولی که باید رعایت شود: ادامه

۵- تصمیم گیری را به او یاد بدهید

□ مهارتی مهم که نوجوان باید یاد بگیرد «تصمیم گیری» است. نوجوان را در تصمیمات خانواده شریک کنید. مثلاً در انتخاب پرده و دکوراسیون خانه نظر او را بپرسید.

□ او را در موقعیت هایی قرار دهید که تصمیم گیرنده نهایی خودش باشد. یادگیری مهارت تصمیم گیری در دوران نوجوانی به او کمک می کند در تصمیم های مهم زندگی به درستی عمل کند و همه جوانب یک امر را بسنجد.

۶- به خلوت او احترام بگذارید

□ نوجوان شما دوست دارد بیشتر وقتش را در اتاقش تنها باشد، موسیقی گوش دهد و شعر بخواند یا حتی برای درس خواندن تنها در اتاقش بنشیند و در اتاقش را ببندد. دوست دارد یک حریم خصوصی داشته باشد. به خواسته او، تا حدی که قوانین خانه تان اجازه می دهد، احترام بگذارید و هرگز سرزده و بدون اینکه در بزنید به اتاقش وارد نشوید مگر اینکه یک دلیل منطقی و مهم داشته باشید.

اصولی که باید رعایت شود: ادامه

۷- به نوجوان اعتماد کنید

- نوجوانتان تا زمانی که باور نکند به او اعتماد دارید به شما اعتماد نخواهد کرد و تلاشتان بی فایده خواهد بود. اعتماد یک پل دوطرفه است، بنابراین به او اعتماد کنید و این را با رفتارتان به او نشان دهید و به او بیاموزید ما در برابر اعتمادی که به هم داریم، مسئول هستیم.
- البته فراموش نکنید اعتماد باید آگاهانه و هوشیارانه باشد، بهتر است این اعتماد را از سال های آغازین نوجوانی شروع کنید.

۸- تحسین و انتقاد درست کنید

- وقتی کار یا مسئولیتی را به خوبی انجام می دهد از او تشکر کنید و به خاطر کار خوب تحسینش کنید. منطقی و درست از او تعریف و تمجید کنید، به کار خوبی که انجام داده است، اشاره کنید.
- این اصل را هنگام انتقاد کردن از او هم رعایت کنید و به کار اشتباهی که انجام داده است اشاره کنید و کل وجود او را به خاطر کار اشتباهی که انجام داده، زیر سوال نبرید.

اصولی که باید رعایت شود: ادامه

۹- تحقیر و مقایسه نکنید.

- حواستان باشد بزرگترین اشتباهی که نوجوانتان را از شما دور می کند، تحقیر کردن او در جمع و حتی در خلوت است. او را به خاطر نقطه ضعف هایش تحقیر نکنید و موفقیت های دیگران و شکست هایش را بر سرش نکوبید.
- نوجوان را همانطور که هست بپذیرید و از او به تناسب استعدادها و توانایی هایش انتظار داشته باشید.
- مطمئن باشید او نیز استعدادها و توانایی های خودش را دارد. در پیدا کردن استعدادهایش و رفع نقاط ضعفش به او کمک کنید.

۱۰- دائما نگران نوجوانتان نباشید

- گاهی والدین آنقدر نگران نوجوانشان هستند که او را شدیداً محدود می کنند. به جای محدودیت بیش از حد سعی کنید مهارت روبرو شدن با خطرات را به نوجوانتان بیاموزید، به او یاد دهید چگونه تنها به کلاس زبان برود، در برابر شماره های ناشناسی که به او زنگ می زنند یا برایش پیامک می فرستند چه واکنشی بهتر است داشته باشد.

اصولی که باید رعایت شود: ادامه

۱۱- به او مسئولیت هایی را واگذار کنید و اجازه دهید مسئولیت کار و عواقب خوب و بدش کاملاً به عهده خودش باشد

۱۲- تصور آسیب ناپذیری خود را در نوجوان از بین ببرید.

□ نوجوانان در این سن فکر می کنند اتفاقات بد فقط برای دیگران می افتد و فقط دیگران آسیب می بینند.

□ این نوع تفکر می تواند پایه خطرات و انحرافات بسیاری در نوجوان شما باشد. مثلاً «اگر سوار ماشین یک غریبه هم باشم برای من هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. من می دونم چطوری باید رفتار کنم.»

۱۳- بپذیرید که همسالان و تشابه با آنان یک نیاز اساسی در دوران نوجوانی می باشد. نوجوان با بودن در گروه همسالانش، احساس استقلال را خواهد آموخت

با سپاس

