

التغيرات الجسدية في سن المراهقة لمعرفة التغيرات الجسدية التي تحدث لجسم الإنسان في مرحلة المراهقة علينا في البداية أن نعرف تقسيم تلك المرحلة، حيث ينقسم سن المراهقة إلى ثلاث مراحل وهم: المراهقة المبكرة من 11-14 سنة. المراهقة المتوسطة من 15-17 سنة. المراهقة المتأخرة من 18-21 سنة. تبدأ التغيرات الجسدية للبنات في سن المراهقة في الظهور في مرحلة المراهقة المبكرة، إذ تتزامن مع مرحلة البلوغ لديهن، إذ يبدأ حدوث تغيرات ملحوظة في جسم الإناث فيبدأ نمو الشعر بأماكن متفرقة من الجسم من أشهرها منطقة العانة وتحت الإبطن، بالإضافة إلى نمو الثديين بشكل ملحوظ ومن المرجح بدأ دورة الحيض ونزول الدورة الشهرية لديهن في تلك المرحلة المبكرة من سن المراهقة مما ينتج عنه تغيرات فسيولوجية وجسدية تميز تلك المرحلة العمرية. أما بالنسبة للذكور فقد تبدأ التغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة المبكرة لكنها تصبح أكثر وضوحاً في مرحلة المراهقة المتوسطة، والتي تتزامن أيضاً مع مرحلة البلوغ. ومن أهم التغيرات الجسدية على الذكور خشونة الصوت، ظهور ونمو شعر الشارب واللحية، وشعر الجسم بصفة عامة وخاصة في منطقة العانة، توسع وامتداد في منطقة الكتف، وفي الأوضاع الطبيعية لا تنتهي مرحلة المراهقة المتوسطة عند الفتيان إلا ببدء البلوغ الفعلي. وعلى الرغم من أن كل ما ذكرناه من تغيرات جسدية هي أمور طبيعية وصحية تماماً في سن المراهقة إلا أنها تلقي بظلالها في التعامل والتأثير على المراهق إذ أن تلك التغيرات المفاجئة له بعض الشيء في جسده تصيبه بالاضطراب والقلق والخجل في بعض الأحيان خاصة للإناث،