

يعبر مفهوم النضج عن عملية فطرية تلقائية لا ارادية تحدث نتيجة للتكوين الوراثي: Maturation الفرق بين النمو والنضج : النضج للفرد، ولا تحتاج الى تمرين او تدريب او ملاحظة. اذن يشكل النضج مجموعةً من التغيرات المتنوعة التي تحصل نتيجةً للنمو والتطور المتتابع للجسم في تركيبته العضوية أو البيولوجية أو الفسيولوجية للكائن الحي عبر مراحل حياته المختلفة، ويعد النضج أساساً للتعلم والنمو المتكامل الذي يجعل الشخص يمارس حياته بشكل طبيعي، والسبب وراء العلاقة القوية بين النضج والنمو أنه حتى يستطيع الشخص القيام بمهارة معينة لابد من وجود النضج لديه على المستوى العصبي والعقلي والجسدي، فالنضج هو المحصل الطبيعي للنمو والذي يحدث لجميع أجهزة الجسم الحيوية، فمثلاً يتمثل النضج الهيكلي في اكتمال نمو عظام الهيكل العظمي وقدرة الجسم على استخدامها في الحركات المختلفة، وعموماً يختلف معدل النضج بين الأفراد من حيث المعدل والسرعة، كما أن النضج يعرف على أنه الفهم الواضح للغرض من الحياة وإدراك أن الحياة لها معنى، كما أنها حالة تحول من الاعتماد على الغير إلى حالة اعتماد الشخص على نفسه والقدرة على اتخاذ القرار