

نام و یاد خدا آرام بخش قلب ها است

تربیت جنسی کودک

صحبت کردن در باره جنسیت برای اغلب والدین کاری دشوار است. والدین یا نگران زیاد گفتن هستند و یا کم گفتن و یا نگران گیج کردن بچه های خود. بسیاری از والدین هم فکر میکنند که اگر در باره مسائل جنسی با کودکان خود صحبت کنند افکار جنسی را در ذهن های کوچک آنها پرورش میدهند و با این کار بچه ها را به تجربه های جنسی تشویق میکنند.

بعضی از والدین دیگر نیز فکر میکنند که اگر کودکشان سوال نمی کند یا علاقه خاصی نسبت به موضوع نشان نمیدهد به این علت است که هنوز خیلی کوچک است یا اصلا به موضوع علاقه ندارد. والدین فکر میکنند که اگر کودکشان در ظاهر بی علاقه است، لابد هنوز آمادگی لازم را ندارد و یا بدتر از آن شاید نیازی به دانستن ندارد. ولی بچه ها حتما سوال دارند. شاید نمی دانند که چگونه پرسند و یا شاید بی میلی والدین خود را نسبت به پاسخ گفتن به چنین سوالاتی احساس میکنند. کودکان در چنین موقعیت هایی هنگام برخورد با موضوعات مربوط به جنسیت، از والدین خود رو میگردانند. بنابراین مسئولیت شما این است که حرف بزنید و اجازه ندهید که ناراحتی خودتان یا سکوت فرزندتان مانع باز کردن باب گفت و گو بشود. نزد فرزندتان اعتراف کنید که سخن گفتن در باره جنسیت گاهی با شرم و حیا همراه است چون موضوع خیلی حساس و خصوصی است و همین میتواند زمینه مشترکی باشد تا گفت و گویتان را آغاز کنید. به یاد داشته باشید که لازم نیست همه اطلاعات را یکجا در اختیار او بگذارید. فراگیری آموزش جنسی نیز مانند درس ریاضی و علوم باید به تدریج و در طی زمان صورت گیرد. از مفاهیم پایه ای شروع کنید و همگام با رشد کودکتان که قدرت درک او نیز برای دریافت جزئیات بیشتر میشود، بر میزان مفاهیم پایه بیفزائید.

شما چه به طور جدی در باره جنسیت با فرزندتان صحبت کرده باشید یا نه، باید بدانید که روند غیر رسمی آموزش جنسی آنها از همان لحظه تولد آغاز شده است. شما والدین از همان موقع، جنسیت آنها را با نحوه برخوردتان، چگونگی پاسخگوئی به نیازهای آنها و با الگوی رفتاری خود پرورش داده اید. توجه به این نکته مهم است که کودکان در تمام این

مدت بدون کمک مستقیم شما چیزهایی در باره جنسیت آموخته اند و روند یادگیری آنها (چه بخواهید در آن نقش فعالی داشته باشید و چه نخواهید) در آینده ادامه خواهد یافت.

والدین مسئولیت آموزش جنسی فرزندان خود را بر عهده دارند و نخستین قدم برای آنها در انجام این امر، آموزش دادن به کودکان در زمینه اصول اولیه جنسیت است اما بسیاری از والدین از پیچیدگیهای واژه جنسیت درک روشنی ندارند و اغلب آن را با جنس اشتباه میگیرند. جنسیت چیزی بیش از جنس یا هویت جنسی است و در رشد هر فرد نقشی حیاتی ایفا میکند. درک جنسیت شامل درک چگونگی کارکرد بدن انسان به ویژه چگونگی تولید مثل است. جنسیت علاوه بر آن شامل گستره ای از مفاهیم مربوط به روابط انسانی، مهارت های زندگی فردی، هویت جنسی و برخی از مسائل بهداشتی نیز هست.

جنسیت سالم همراه با مجموعه ای از ارزش ها و اخلاقیات به زندگی جهت و هدف میبخشد. بچه ها نیازمند موقعیتهایی هستند که در آن مهارتهای زندگی را بر اساس اصول اخلاقی خود بیاموزند و تمرین کنند. تصمیم گیری مسئولانه، بیان احساسات و نیازها و مذاکره هنگام اختلاف نظر، مهارت های ضروری زندگی موفق بزرگسالان است. این مهارتها اساس حفظ و افزایش عزت نفس را در کودکان به وجود میآورد و به تضمین زندگی سالم آنها کمک میکند.

جامعه و خانواده علاوه بر تاثیر بر رفتار کودکان، به آنها در زمینه نقش جنسی نیز آموزش میدهد. نقش جنسی در برگیرنده حیطه تمام رفتارهاییست که به مرد بودن یا زن بدن فرد مربوط میشود. نقش جنسی دیکته شده از سوی جامعه میتواند بر تصمیم گیریهای کودکان درباره نحوه روابط و سلامت خود در آینده تاثیری عمده و جدی به جا بگذارد. بچه ها در خصوص درک نگرش والدین و جامعه نسبت به ارزشها و عقاید مربوط به جنسیت بسیار تیزبین هستند. والدین هر چه نسبت به خود و هویت جنسی خود احساس بهتری داشته باشند راحت تر میتوانند جنسیت خود را فرافکنی کنند.

عامل دیگری که بر جنسیت کودکان تاثیر میگذارد، وجود رسانه هاست. تلویزیون، مجلات و بازیهای ویدئویی همواره نگرش هایی را ارائه میکند که درون چارچوب ذهنی کودک جا میگیرد. ممکن است این پیامها با ارزشهای خانوادگی افراد مختلف هماهنگ نباشد. والدین باید هم در خانه وهم در سطح اجتماع درباره کیفیت و محتوای رسانه هایی که بچه ها را تحت

تأثیر قرار می دهند موضع گیری کنند. برخی رسانه ها به طور کلی بیش از حد بر روابط جنسی تاکید دارند و پیامهای گیج کننده ، متضاد و گوناگونی به بچه ها ارائه میدهند ، لذا تأثیر رسانه ها بر ساختار شخصیتی کودکان بسیار شدید است.

بچه ها در بازی های عادی خود از فرصت استفاده میکنند و از نظر جسمی به بچه های جنس موافق یا مخالف خود نزدیک میشوند تا شکل بدن آنها را کشف کنند. معمولترین سناریو دکتربازی کردن بچه هاست. بیشتر بچه ها تجربه دارند که وقتی نزد پزشک میروند او بدن آنها را معاینه میکند ، پس دکتربازی میکنند تا بتوانند فرصت دیدن بدن دیگران را بدست آورند.

آگاه باشید که بچه ها از سر کنجکاوی بازیهای جنسی میکنند و این امری طبیعی است. اگر دیدید که فرزندان در حضور بچه دیگر برهنه یا نیمه برهنه شده است عکس العمل شما بسیار مهم است و بر احساسی که فرزندان در آینده نسبت به بدن خود و اعضای خصوصی آن پیدا خواهد کرد ، تأثیر بسیار مهمی خواهد گذاشت . هول نشوید ، نه او را سرزنش کنید نه تنبیه ، کاری که باید بکنید این است که برای رفتار جنسی مناسب آنها در آینده حد و مرزی تعیین کنید.

به این نکات توجه کنید:

همه انسانها با ظرفیت تجربه احساسات جنسی به دنیا میآیند.

بچه ها از لحظه تولد موجوداتی جنسی اند.

جنسیت سالم بخشی حیاتی از عزت نفس کودک را تشکیل میدهد.

رفتار شما به عنوان پدر و مادر، الگویی قابل توجه برای رشد جنسیت فرزندان است.

ارائه دادن اطلاعات مناسب با مرحله رشد کودک ، برای درک جنسی او از دنیا ضروری است.

جنسیت هم بر جنبه های جسمی تأثیر دارد و هم بر جنبه های عاطفی همچون روابط ، مهارتهای زندگی و مهارتهای تصمیم گیری .

کودکان از رسانه ها همسالان خود و به طور کلی از جامعه در باره جنسیت اطلاعات کسب میکنند. اغلب والدین لزوماً با تمام این اطلاعات موافق نیستند اما باید کودکان را برای رویارویی با این اطلاعات آماده کنند.

والدین باید پیامهای روشنی در باره ارزشهای خانوادگی و نگرش های خود در باره جنسیت به فرزندان خویش ارائه دهند. وقتی بچه ها دنیای بیرون از خود را کشف میکنند نسبت به اعضای خصوصی بدن هم جنس خود و جنس مخالف نیز به طور طبیعی کنجکاو میشوند. شکل اعضای تناسلی پسرها برای دخترها جالب است و برعکس.

کمک به شکل گیری هویت جنسی

یکی از موضوعاتی که در تربیت جنسی در دوران کودکی از اهمیت خاصی برخوردار است، مباحث مربوط به جنسیت است. جنسیت چیزی بیش از جنس و هویت جنسی است و شامل درک چگونگی کارکرد بدن انسان، تولید مثل، روابط انسانی، مهارت های زندگی فردی، هویت جنسی و برخی دیگر از مسائل جنسی است.

در روابط با جنسیت، چه ما درباره آن با فرزندان مان صحبت کنیم یا نه، باید بدانیم روند غیر رسمی آموزش جنسیتی از همان لحظه تولد ایجاد شده است. نحوه برخورد والدین با فرزندان خود، نوع اسباب بازی ها، تماشای تلویزیون، بازی با هم سالان و موارد شبیه به این پیام هایی را به کودک در مورد هویت و نقش جنسی خود انتقال می دهند.

یکی از مسائلی که پدر و مادر در شکل گیری آن نقش موثر دارند " هویت جنسی " است. هویت جنسی مفهومی است که فرد از خود به عنوان یک مرد یا زن دارد. در واقع هر فرد تصویری که نسبت به زن یا مرد بودن خود دارد و احساس و برداشت او نسبت به این که زن یا مرد چگونه است، هویت او را می سازد.

هویت جنسی حداقل از دو عامل اساسی تشکیل شده است:

1. هویت جنسی: که در واقع جنسیت در هنگام تولد است، بچه ها معمولاً حدود 3 سالگی نسبت به هویت جنسی، یعنی دختر یا پسر بودن خود آگاهی می یابند. سوالاتی از این قبیل: "من که هستم؟" "آیا یک پسر هستم یا دختر؟" سوالاتی در مورد هویت جنسی است.

کودکان معمولاً از ویژه گی های ادراکی - اجتماعی (مثل مدل مو، طرز لباس پوشیدن، نوع اسباب بازی و) برای تشخیص پسر و دختر بودن خود استفاده می کنند.

2. رفتار جنسی: به آن دسته از رفتارهایی اطلاق می‌گردد که در هر فرهنگ مطابق با جنس افراد، از آن‌ها انتظار می‌رود (رفتار زنانه یا مردانه)، به عنوان مثال، در جامعه ما از دخترها انتظار می‌رود که هنگام بازی مودب و آرام باشند، اما در مقابل پسرها فعال‌تر باشند و نسبت به احساسات دیگران نیز حساسیت کمتری دارند.

در واقع هویت جنسی، با نقش جنسی ارتباط نزدیک دارد. مرد و زن هر کدام نقشی دارند و این هنجارهای جامعه است که مشخص می‌کند مرد و یا زن، در چه کارهایی مجاز و چه کارهایی غیر مجاز هستند. در این رابطه والدین نیز نقش الگویی دارند، باید احترام به زن را به نوجوان پسر آموخت و هم‌زمان با آن احترام به مرد را نیز باید به دختران آموخت.

پیش‌گیری از بیداری جنسی پیش از موقع

بر خلاف اندیشه و مواضع فکری برخی از غربیان، نباید از پیش‌رسی بیداری جنسی کودکان استقبال کرد. این سخن بدان معنا نیست که بخواهیم کودک را در رابطه با اعضای وجودی خود غافل و جاهل نگه داریم، بلکه غرض این است که به زور تصنع و تحریک در او بیداری و به دنبال آن هوس و اشتباهی پدید نیاوریم.

بیداری نابهنگام میل جنسی سبب اشتغال فکری کودک و توجه او به اموری می‌شود که در برنامه زندگی او پیش‌بینی نشده است. او در دنیایی است که باید با کسب آگاهی‌ها، فنون و مهارت‌ها، خود را آماده زندگی و سازگاری با طبیعت و جامعه سازد و باید ابتدا مقدمات لازم برای زندگی از قبیل خواندن، نوشتن و ... را به دست آورد سپس با این مساله آشنا شود.

بررسی‌های علمی نشان داده‌اند که بیداری نابهنگام جنسی، زمینه‌ساز بروز پاره‌ای از هوس‌هاست، عادات نامناسب و انحراف آمیزی چون حالت خودارضایی، قرار دادن خود در معرض استفاده‌های جنسی و غریزی و بالاخره توسعه مفاسد و آلودگی‌ها است.

جلوگیری از احساس جنسی دو جنبه اساسی دارد. جنبه اول، مراقبت‌هایی است که والدین باید در رابطه با خود داشته باشند و جنبه دوم مراقبت‌هایی که در رابطه با فرزندان خود باید پیش‌بگیرند که هر کدام به شرح زیر است:

مراقبت والدین در رابطه خود

مراقبت‌هایی که والدین در زمینه تربیت جنسی قبل از بلوغ باید در رابطه با خود داشته باشند تا بیداری نابهنگام جنسی صورت نگیرد، متعددند. در واقع پدران و مادرانی که خواستار داشتن فرزند سالم در بعد جسمانی، روانی و اجتماعی هستند، لازم است که مراقبت‌هایی را در روابط خود ملحوظ دارند که اهم آن‌ها عبارتند از:

1. در مناسبات جنسی: والدین لازم است مناسبات جنسی خود را از دید فرزندان خود اگر چه خرد سال باشند دور و محفوظ دارند.

2. در خواب و استراحت: در سنین تمیز (در حدود 6 سالگی) بهتر است اطاق کودکان از پدر و مادر جدا باشد، ولی به گونه ای که دور از دسترس والدین نباشد، مثلاً مصلحت نیست که والدین در یک طبقه منزل، کودکان در طبقه دیگر آن باشند. محل خواب آن ها باید طوری باشد که والدین با شنیدن صدای آن ها بتوانند خود را به بالای سرشان برسانند. بچه ها هم حق ندارند بدون اجازه وارد اطاق خواب والدین شوند، از همان خردسالی باید آنان را عادت داد که در ورود به اطاق پدر و مادر در بزنند و اجازه بگیرند.

3. در شوخی ها و مزاح ها: در شوخی ها در حضور کودکان باید نکات و ضوابط اخلاقی رعایت شود. نباید تصور شود که کودکان خردسال از نوع روابط و مفاهیم مزاح ها و شوخی ها سر در نمی آورند، گاهی نیز اطلاعات ناقص که از این طریق به دست می آورند می تواند باعث آسیب ها و احیاناً بیداری نابهنگام جنسی آنان گردد.

4. رعایت پوشش: رعایت پوشش مناسب در نزد کودکان در خانه ضروری است، راحتی در خانه به این مفهوم نیست که پدر و مادر باید مظهر حجب و حیا باشند.

ایجاد حجب و حیا در فرزندان جنبه جدی تربیت جنسی است و نباید آن را کوچک شمرد. حجب و حیا نه تنها در فرهنگ ما، بلکه در بسیاری از فرهنگ ها و دیدگاه های صاحب نظران دیده می شود. "کوچتکف" نویسنده کتاب "روانشناسی تربیت جنسی" بیا می دارد: "پرورش حیا در کودکان همان تربیت صحیح احساس جنسی است" و "سایف" پزشک معروف روسی هم بیان می دارد: "حجب و حیا باقیمانده بربریت نیست، بلکه حاصل پر ارزش فرهنگ و تمدن است."

5. در تماشای فیلم: پدر و مادر در هنگام دیدن فیلم - به ویژه فیلم های ماهواره ای - باید کمال دقت را داشته باشند. والدین می دانند که رسانه ها چه تأثیر مهمی بر پرورش جنسیت فرزندان شان دارند. در جوامع امروزی - به ویژه در غرب - که بسیاری از برنامه های رسانه ها به روابط جنسی اشاره دارد، شاید متناقص به نظر آید که بخواهیم به بچه های خود بیاموزیم که مسائل جنسی خصوصی است. وسایل ارتباطی الکترونیکی مانند: اینترنت اغلب ارزش ها و اخلاقیات والدین را تأیید نمی کنند؛ اما این واقعیت وجود دارد که رسانه ها در آموزش جنسی فرزندان ما نقش فعالی دارند. از میان رسانه های مختلف، تلویزیون - به ویژه شبکه های ماهواره ای - بیشترین تأثیر را در زندگی بچه ها می گذارد. این وسیله تقریباً در همه خانه ها وجود دارد و صفحه آن چشم و ذهن بچه های ما را روشن می کند و همواره در انتخاب های آنها تأثیر می گذارد. تلویزیون هم می تواند دوستی جالب، هوشمند و سرگرم کننده باشد و هم دشمنی بسیار خشن که با پرده داری جنسی، چهره واقعی زندگی را دگرگون کند و ضد ارزش ها را ارزش قلمداد کند.

بسیاری از الگوها و عقایدی که از این فیلم‌ها به ذهن کودکان نفوذ می‌کند، اخلاقی نیست؛ ممکن است فردی بزرگ سال که می‌تواند حقیقت را از تخیل تمیز دهد، با دیدن صحنه‌ای آن را خیالی تشخیص دهد؛ اما همین صحنه می‌تواند کودک ده ساله‌ای را گیج کند و بذر باورهایی را در ذهن او پیاورد و به روابط آینده او آسیب رساند.

بنابراین باید در تماشای فیلم‌های ویدئویی، مراقب بود که محتوای آن برای سن فرزندان مناسب باشد. برنامه‌هایی را که کودکان تماشا می‌کنند باید کنترل کرد، آن‌ها را با نگاه انتقادی دید. برای تلویزیون یک تماشاچی فعال باشید و جواب آن‌ها را بدهید. وقتی بچه‌ها می‌بینند که شما نسبت به محتوای برنامه‌ها دیدی نقادانه دارید، آن‌ها نیز ممکن است این دید را پیدا کنند.

مراقبت والدین در رابطه با فرزندان

در رابطه با مراقبت‌هایی که والدین در رابطه با فرزندان باید داشته باشند این است که احساس شهوانی بی‌موقع بیدار نشود و رفتار فرد به عادت ناپسند جنسی منجر نشود، متعدد هستند از جمله:

1. در شستشو و پاکیزگی: به عنوان مثال مادر در حین شستشو نباید زیاد به دست کاری کودک بپردازد، و در سن سه یا چهارسالگی، وظیفه استحمام پسران بهتر است بر عهده پدر باشد. در مجموع شستشوی کودکان پس از دفع و مراقبت از بهداشت او در دوران کودکی خود عامل مهم و اساسی، در پیشگیری از بیماری‌ها و کمک به بهداشت جنسی کودک است.

2. در پوشش و لباس: از سن 3 سالگی به بعد باید لباس کودک به نوعی حاکی از جنسیت او باشد، لباس‌های او چسبان و تنگ نباشد. لباس‌های زیر، زبر نباشد زیرا باعث تحریک و خارش بدن او می‌شود.

3. در ختنه: انجام ختنه از همان هفته اول تولد و در برخی منابع تا پایان ماه اول توصیه شده است. رعایت این امر سبب احساس درد کم‌تر، جوش خوردن زخم به صورتی سریع‌تر، و سبب حفظ سلامت و پیشگیری از بروز پاره‌ای از بیماری‌ها و عوارض است.

4. در بازی‌ها: بهتر آن است که بازی‌ها در حضور والدین و در معرض دید آنان باشد، تا اگر خطائی اخلاقی توسط کودکان در بازی صورت گرفت والدین آن را تذکر دهند. بازی‌های افراد بالغ با کودکان به ویژه در رابطه با جنس مخالف باید زیر نظر و تحت مراقبت باشد.

5. در خواب و استراحت: برنامه کودک را باید طوری تنظیم کرد که او همیشه یک ساعت زودتر از شما بخوابد. باید او را عادت داد که تا خسته نشده، وارد بستر نشود. صبح ها پس از بیداری در تخت خواب نماند، به پشت بخوابد، دست ها از پتو بیرون باشد که لحاظ این امور نوعی مصون سازی او از وسوسه ها است.

6. در دستکاری و لمس ها: ضروری است به کودک تفهیم شود که درست نیست که او بدن خود را دست کاری کند و یا دیگران حق ندارند به بدن او دست بزنند. این وضع باید به تدریج و آرام و بدون هیچ گونه تهدیدی صورت گیرد. بچه ها گاهی با آلت تناسلی خود بازی و دستکاری می کنند، در این سنین لازم نیست آن ها را برای این کار تهدید یا تنبیه کرد. بلکه هر بار که سرگرم آن است باید به آرامی او را از این امر باز داشت. با صمیمیت و دوستی دست او را می گیریم و میگوئیم من دوست ندارم تو این کار را بکنی. البته بجا است که دست او را به اسباب بازی یا شیئی مشغول دارند که به خود نپردازد. در معاشرت ها دختر و پسر، در سنین خردسالی نباید آن ها را از هم جدا کرد، ولی هنگامی که طفل به سنین تمیزرسید این جدایی لازم است.

7. در نوازش ها: نوازش های مادران با کودکان خردسال باید تحت ضابطه باشد. بازی و نوازش در اطراف دستگاه تناسلی کودک اگر چه او بسیار خردسال است برای کودک مسأله آفرین می شود. او امروز از آن لذت میبرد؛ ولی فردا ممکن است گرفتار و اسیر آن شود و هنگامی که این لذت در او تثبیت شد امکان ترک آن وجود نخواهد داشت.

موضوع حساس تعیین حد و مرز جنسی

پسر 5 ساله شما با همبازی خود در خانه مشغول بازی است و شما متوجه میشوید که بیش از حد ساکت هستند. شما داخل اتاق آنها میشوید تا ببینید چه میکنند و میبینید که از کمر به پایین برهنه شده اند.

برخورد شما چیست؟

بیشتر والدین در چنین مواقعی احساس تنش میکنند اما اگر از قبل خودتان را آماده کرده باشید حداقل میتوانید آرامش ظاهری خود را حفظ کنید. هرگز سر بچه ها داد نکشید و آنها را سرزنش نکنید ، بلکه برای بچه ها در خانه حد و مرزی تعیین کنید ، مثلا بگوئید : "هر دوی شما لباسهایتان را بپوشید. بدن شما خصوصی است و نباید در خانه شخص دیگری لباس را در بیاوری. بیا بید برای شما یک سرگرمی دیگر پیدا کنم".

این که در باره این موضوع به مادر همبازی پسران چیزی بگوئید یا نه بستگی به تصمیم شخصی شما دارد. البته توصیه میشود گزارش آنچه در خانه شما اتفاق افتاده است به مادر بچه های دیگر نیز بدهید. هر کدام از خانواده ها میتوانند از این موقعیت مناسب برای آموزش فرزند خود استفاده کنند. حد و حدود مورد قبول جنسی فرزندان را برایش توضیح دهید اما او را با توضیح اضافه گیج و متحیر نکنید تا دچار احساس گناه نشود و اعتماد خود را نسبت به شما از دست ندهد. اگر دیدید بچه ها بازهم به دکتربازی علاقه نشان میدهند ، شاید نشانه این باشد که کنجکاویشان هنوز ارضاء نشده است . بنشینید و اطلاعات اساسی را با فرزند خود مرور کنید. با او در باره شکل بدن صحبت کنید و یکی یکی اعضای مختلف بدن را نام ببرید. اغلب بچه ها در این گروه سنی با این توضیحات راضی میشوند اما اگر فرزندان سوالی داشت به او بی درنگ پاسخ بدهید. هرگز پاسخ کودکان را به تاخیر نیندازید. امید است پدرومادر آن کودک دیگر نیز همین کار را انجام دهد.

بچه نوپایان هنگام حمام کردن به آلت تناسلی خود دست میزند.

این سناریو بسیار رایج است و در بیشتر خانه ها به طور مکرر اتفاق میافتد. اگر فرزندان اینکار را کرد از فرصت استفاده کنید و نام اندامهای مختلف بدن را با او مرور کنید و با موضوع خیلی جدی رو به رو شوید. از اندامهای غیرجنسی شروع کنید و اندامهای جنسی را به طور پراکنده لابلای آنها نام ببرید. از همان ابتدا از نام های صحیح استفاده کنید. برای پسرها این قسمت ها عبارتند از : آلت تناسلی ، بیضه ها و باسن و برای دخترها عبارتند از پستان ها ، واژن یا آلت تناسلی و باسن . به بچه ها بفهمانید که کسی اجازه ندارد به قسمت های خصوصی بدن آنها دست بزند و خودشان نیز نباید آنها را نشان کسی بدهند. البته استثناء وجود دارد مثلا وقتی پدر یا مادر بچه را حمام میکنند و یا پزشک او را معاینه میکند یا به علت بیماری یا جراحی تحت درمان قرار میدهد.

سری بودن و خصوصی بودن

وقتی با کودکان در باره جنسیت صحبت میکنیم واژه های "خصوصی" و "سری" معانی جدیدی می یابند. کودکان کم سن و سال ممکن است نتوانند تفاوت های ظریف این دو کلمه را دریابند ، از این رو والدین باید سعی کنند که تفاوت های بین این دو واژه را آشکارا برای کودکان بازگو کنند.

به مثالهای زیر توجه کنید:

خانه هرکس همراه با اشیای داخل آن خصوصی است . همه میدانند که تو خانه ؛ تلویزیون و اسباب و اثاثیه داری اما فقط تعداد کمی از افراد هستند که اجازه دسترسی به اموال تو را دارند. خانه تو و اموال تو خصوصی هستند. بقیه هم تلویزیون دارند اما تو اجازه نداری سرت را پائین بیندازی و بروی در خانه کس دیگری تلویزیون نگاه کنی. آن تلویزیون مال خصوصی آنهاست . به آن دست نزن!

مثال دیگر مثال مهمانی است: بیشتر مهمانی ها خصوصی هستند. خیلی از مردم ممکن است بدانند که در فلان خانه مهمانی برگزار میشود ولی همه به آن دعوت ندارند. زیرا مهمانی خصوصی است . برای حضور در مهمانی باید دعوت داشت. برای بچه های کوچکتر میتوان از مثال خصوصی بودن توالت استفاده کرد چون درک آن برای آنها راحت تر است. همه میدانند که ماهمه به توالت میرویم. این اطلاعات سری نیست اما قطعاً خصوصی است. چطور است که دسترسی به آن محدود است؟ خوب ما وقتی به درون توالت میرویم در را میبندیم. هیچ کس به کسی که توالت می رود نمیخندد و او را مسخره نمیکند چون همه ما این کار را میکنیم پس رفتن ما به توالت سری نیست اما این کار را باید تنهایی انجام بدهیم. پس این کار خصوصی است. همان طور که برای محدود کردن دسترسی دیگران به توالت در آن را می بندیم برای محدود کردن دسترسی دیگران به اعضای خصوصی بدن خود نیز از لباس استفاده میکنیم.

جنسیت موضوعی خصوصی است و ما خودمان تصمیم میگیریم که آن را با چه کسانی در میان بگذاریم. پس والدین باید به کودکان پیش دبستانی و دبستانی خود بگویند که گرچه موضوعات خصوصی خود را با خانواده در میان میگذارند اما نباید آنرا با دوستان کوچکترشان بگویند . شاید والدین دوستشان بخواهند خود، اولین کسی باشند که در باره اعضای خصوصی بدن و مسائل مربوط به جنسیت با فرزندانشان صحبت کنند.

بچه ها باید یاد بگیرند که ممکن است والدین دیگر نخواهند فرزندشان از غریبه ها اطلاعات بدست آورد. شما به عنوان والدین کودک چند جمله ساده به فرزندتان یاد دهید تا اگر یک غریبه یا یک دوست خواست به مسائل خصوصی او دسترسی پیدا کند او بتواند آنها را به زبان بیاورد. مثلاً:

- بدن من خصوصی است.

- در این باره از پدر و مادر سوال کن.

- این سوال خوبی است اما جوابش مشکل است.

مهم ترین آموزگاران بچه ها والدین هستند اما غالب وقتی میخواهیم مسائل مربوط به جنسیت را با آنها در میان بگذاریم دستپاچه و نگران میشویم و احساس شرم میکنیم . ما میخندیم و فرزندمان هم میخندند. ما دست و پایمان را گم میکنیم و نمیتوانیم به چشمان آنها نگاه کنیم و بچه ها هم همینطور . سر انجام همه ما متوجه تمسخر امیز بودن موقعیتمان میشویم و همه با هم میخندیم. اوضاع خوب است . خنده و شرم و شوخی همراهان جدائی ناپذیر مسائل جنسی هستند. در واقع همین خجالت و خنده رفتاری طبیعی است و از تنش موجود میکاهد. در واقع این موقعیت باعث خنده ما میشود نه دانشی که میخواهیم منتقل کنیم. نه ما و نه کودکان ما هیچگاه نباید از دانستن خجالت بکشیم زیرا همه ما حق داریم بدانیم. فقط باید سعی کنیم عبارات را در خور فهم کودکان ساده کنیم.

گفت و گو در باره جنسیت

صحبت کردن با بچه ها در باره جنسیت برای غلب والدین کاری دشوار است . والدین یا نگران کم گفتن هستند و یا زیاد گفتن و یا نگران گیج کردن بچه های خود. بسیاری از والدین هم فکر میکنند اگر در باره مسائل جنسی به کودکان خود چیزی بگویند افکار جنسی را در ذهن کوچک آنها پرورش داده و آنان را به تجربه جنسی تشویق میکنند.

بعضی از والدین نیز فکر میکنند که اگر کودکشان سوال نمی کند یا علاقه خاصی نسبت به موضوع نشان نمیدهد به این علت است که خیلی کوچک است و یا اصلا به موضوع علاقه ای ندارد.

بچه ها حتما سوال دارند. شاید نمی دانند که چگونه پرسند یا شاید بی میلی والدین خود را نسبت به پاسخ دادن به چنین سوالاتی احساس میکنند. بنابراین مسئولیت شما این است که حرف بزیند و اجازه ندهید که ناراحتی خود یا سکوت فرزندتان

مانع از باز کردن باب گفتگو شود. نزد فرزندتان اعتراف کنید که سخن گفتن در باره جنسیت گاهی با شرم و حیا همراه است چون موضوع خیلی حساس و خصوصی است و همین میتواند زمینه مشترکی باشد تا گفتگویتان را شروع کنید.

تمام عوامل موجود در محیط در پایه گذاری جنسیت کودکان نقش دارند و به سهم خود به برداشت بچه ها نسبت به خود میافزایند. متأسفانه بسیاری از این پیامهای غیرکلامی که جامعه به بچه ها منتقل میکند بر ارزشها و عقایدی که جنسیت بالغ و سالم را پرورش میدهد، پایه گذاری نشده است. به گزارش سلامت نیوز تردید نکنید، پا پیش بگذارید و نقش خود را ایفاء کنید. هیچ وقت برای شروع دیر نیست. همه روی فرزند شما تاثیر میگذارند، پس چرا شما نگذارید؟ شما تعهد دارید که احساسات و ارزش های خود را به کودکان انتقال دهید. شما به عنوان پدر و مادر هنوز مهم ترین معلم فرزند خود هستید.

پیدا کردن لحظه های مناسب آموزش

شما میتوانید هر یک از موقعیت های زیر را به یک موقعیت مناسب برای آموزش تبدیل کنید:

معلم فرزندتان یا یکی از بستگان یا همسایه های شما باردار است.

تلویزیون برنامه ای نشان میدهد که در آن ارزش های خانوادگی یا اختلاف اخلاقیات خانوادگی مطرح میشود.

دیداری از باغ وحش دارید که شامل مشاهده رفتارهای جنسی حیوانات یا توضیح در باره چرخه حیاتی آنهاست.

زائیدن یک حیوان خانگی

هنگام رفتن به مطب پزشک برای معاینه

وقتی کودک شما به بدنهای برهنه یا نیمه برهنه دیگران در خانه یا استخر زل میزند.

وقتی دختر یا پسرتان سعی میکند کسی را که برهنه است را ببیند.

نگاههای کنجکاو فرزندتان هنگامی که پوشک بچه ای را عوض میکنید.

دیدن نوار بهداشتی در یک فروشگاه.

هنگامیکه با فرزندان ماشین سواری میکنید و با او تنها هستید و در عین حال ناگزیر هم نیستید که به روی هم نگاه کنید زمان خوبی برای آغاز گفتگو در باره جنسیت است.

چند نکته:

- 1) پدر و مادر نخستین آموزگاران کودک در زمینه جنسیت هستند.
- 2) هنگام شروع گفتگو در مورد جنسیت شرم و حیا تا حدودی طبیعی است.
- 3) کودکان به منابع اطلاعاتی قابل اعتماد نیاز دارند.
- 4) اگر احساس میکنید این کار برایتان دشوار است با والدین دیگر صحبت کنید و برای تمرین نظرات و پاسخ های خود را با صدای بلند بر زبان بیاورید.
- 5) در طول روز لحظه های بیشماری پیش میاید که برای آموزش مناسب است. از این لحظه ها استفاده کنید.
- 6) اگر فرزندان شما را با سوالهای خود غافلگیر کرد، میتوانید پاسخ خود را به تعویق بیندازید اما حتما در اولین فرصت به سوال او جواب بدهید.
- 7) اطلاعات در مورد جنسیت مثل هر موضوع دیگری، نیاز به بیان مکرر دارد. یکبار گفتن کافی نیست.
- 8) اگر احساس میکنید هنگام گفتگو با فرزندان چیزی را اشتباه گفته اید به اشتباه خود اقرار کنید و آنرا اصلاح نمائید. مثلا میتوانید بگوئید که "یادت میاید داشتیم در باره نوزادان حرف میزدیم؟ همه اطلاعات من صحیح نبود. کمی در باره اش مطالعه کردم واقعیت اینجوری است که..."

تا سن 5 سالگی بیشتر بچه ها باید:

(1) نام صحیح اعضای بدن از جمله اعضای تناسلی را بدانند.

(2) درک کنند که نوزادان از رحم مادر متولد میشوند.

(3) مفهوم فضای خصوصی را هنگام تعویض لباس و رفتن به توالت بدانند. به ویژه ضروری است کودکان 5 ساله تفاوت خصوصی و سری را بفهمند.

(4) بتوانند براحتی با والدین یا فرد بزرگسال قابل اعتماد دیگری در باره جنسیت صحبت کنند.

(5) نسبت به هویت مذکر یا مونث خود عزت نفس داشته باشند.

بین 6 تا 9 سالگی بیشتر بچه ها باید:

(1) بتوانند تولید مثل حیوانات و گیاهان را به عنوان بخشی از چرخه حیات درک کنند.

(2) در پاسخ به سوالاتی چون "نوزادان از کجا می آیند؟"، "چطوری می روند تو دل مامان؟"، "چطوری می آیند بیرون؟" چیزهایی شنیده باشند.

(3) از تفاوت بین دو جنس آگاه باشند و بتوانند از واژگان صحیح برای اشاره به اندام تناسلی خود و جنس مخالف استفاده کنند.

(4) مفاهیم مربوط به خانواده، یعنی پدر و مادر شدن، طلاق و ازدواج مجدد را بفهمند.

(5) درکی پایه ای از ایدز و عفونت های دیگری که از طریق جنسی منتقل میشود داشته باشند.

(6) نسبت به سلامت کلی و نیازهای ایمنی بدن خود مسئولیت روزافزون پیدا کنند و بهداشت شخصی خود را با مسواک زدن، دوش گرفتن، رعایت تغذیه مناسب و غیره حفظ کنند.

7) مفاهیم دوستی و عدالت را بفهمند و بتوانند احساسات خود را با والدین یا افراد بزرگسال قابل اعتماد دیگری در میان بگذارند.

بین 9 تا 13 سالگی بیشتر بچه ها باید:

1) جنسیت را بعنوان بخشی طبیعی از زندگی درک کنند.

2) با تغییرات طبیعی دخترها و پسرها در دوران بلوغ (عادت ماهانه و احتلام) آشنا شوند.

3) بتوانند با دیگران دوست شوند و دوستی هایشان را حفظ کنند. (معمولا با هم جنس های خودشان).

4) روند تولید مثل، از جمله مفاهیم آمیزش جنسی، پدرو مادر شدن، سقط جنین و جلوگیری از بارداری را درک کنند.

5) در باره انتقال ایدز و بیماریهایی که از طریق جنسی منتقل میشوند اطلاعات بیشتری بدست بیاورند.

6) همچنان مفهوم خصوصی بودن برخی از اعضای بدن خود را حفظ کنند و بدانند که سوء استفاده جنسی چیست، چگونه میتوان آنرا تشخیص داد، چگونه میتوان خود را از آن محافظت نمود و در موقعیتهای که بالقوه خطرناک هستند، چگونه باید رفتار کرد.

نکته:

با توجه به مراحل رشد کودک، به پرسشهای او پاسخ دهید. هر چه سن او کمتر است پاسخ ها را عینی تر و با لحن جدی بیان کنید.

جواب آنها را حداکثر در دو تا سه جمله بدهید. بچه های ده - دوازده ساله به اطلاعات بیشتری نیاز دارند که میتوان از طریق کتاب ها، جزوه ها و کلاسهای آموزشی به آنها دست یافت.

بچه چگونه داخل شکم مادر میشود؟

کودکان وقتی بزرگتر میشوند ، یعنی بین 5 تا 8 سالگی ممکن است دیگر به دانستن محل رشد و نحوه بیرون آمدن نوزادان رضایت ندهند و نسبت به نحوه ورود نوزاد کنجکاوی کنند.

در این گروه سنی بچه های بزرگتر آگاهند که برای بوجود آمدن یک نوزاد یک مرد و یک زن لازم است اما ممکن است درک درستی از نقش پدر در مجموعه این فرآیند نداشته باشند. بچه های کوچک میتوانند بفهمند که برای بچه دار شدن یک مادر و یک پدر لازم است . این مفهوم را میتوان به گونه ای ساده با آنها در میان گذاشت و گفت که سلول تخمک مادر و سلول اسپرم پدر در بدن مادر به هم میرسند و بچه شروع به رشد میکند.

خودتان امتحان کنید و از بچه ها پرسید که نوزاد از کجا میاید. حتما از جوابهایی که میشنوید تعجب خواهید کرد ، اما این خود فرصتی به شما میدهد که برداشتهای آنها را اصلاح کنید.

مثلا:کودک:مامانها چطوری بچه درست میکنند؟

مادر: چه سوال خوبی! میدانی خاله ات دارد بچه دار میشود؟

وقتی این سوال را میپرسید هم فرصت پیدا میکنید که بر خود مسلط شوید و هم به فرزندتان این پیام را میدهید که برای گفتگو در باره این موضوع حساس آمادگی دارید. سپس میتوانید پرسید:«به نظر تو بچه از کجا میاید؟» با پرسیدن این سوال به برداشتهای غلط احتمالی آنها پی میبرید و بعد میتوانید ادامه بدهید که: "در بدن زن سلولهای مخصوصی برای درست کردن بچه وجود دارد . این سلولها تخمک نامیده میشود و به اندازه یک نقطه کوچک است. پدرها هم سلولهای مخصوصی دارند که برای درست کردن بچه است . این سلولها اسپرم نام دارد ، وقتی این سلولها در بدن مادر به هم میرسند ، بچه جدیدی شروع به رشد میکند".

اگر کودکان از شما پرسید که بچه «چگونه» بوجود میاید میتوانید بگوئید:

برای درست کردن یک بچه دو نفر لازم است ، یک مرد و یک زن _ یک مادر و یک پدر . پدر سلولهای اسپرم دارد و یکی از این سلولها با سلول تخمک مادر ترکیب میشود. وقتی این دو سلول در بدن مادر به هم میرسند بچه شروع به رشد میکند .حالا تو برایم تعریف کن که من چه گفتم .

کودکتان ممکن است بعد از تکرار این مطلب پرسد «سلول چیست؟»

شما در پاسخ میتوانید بگوئید:«سلول بخش خیلی کوچک و مخصوصی از بدن ماست که زنده است . آنقدر کوچک است که باید برای دیدنش از میکروسکوپ استفاده کرد .وقتی دو سلول کوچک بهم میرسند ، یعنی تخمک مادر و اسپرم پدر ، بچه در بدن مادر شروع به رشد میکند .

در این حال باز ممکن است با این پرسش روبرو شوید که : «آخر این سلولها چه جوری وارد بدن مادر میشوند؟»

بسیاری از والدین با شنیدن این سوال نگران میشوند چون اکنون باید جزئیات نحوه رسیدن تخمک و اسپرم به هم را توضیح دهند. اگر مطمئن هستید که کودکتان میخواهد از نحوه بوجود آمدن بچه و ساز و کار آمیزش جنسی پرسد ، میتوانید توضیح ساده ای بدهید . بسیاری از والدین نگران این هستند که کودکان بخواهد باز هم پشت سر هم از این سوالها پرسد. والدین از خودشان میپرسند : اگر نگرانی ما معلوم باشد چه ؟ اگر جواب سئوالات را ندانیم چه ؟ « جواب بسیاری از سئوالات بچه ها به اخلاقیات و ارزشهای جنسیت انسانی مربوط میشود. والدین باید تلاش کنند که برای انتقال این مفاهیم به فرزندان خود عبارات مناسبی بیابند. برای اینکار میتوان از کتابهای مناسب استفاده کرد اما بدانید که تعهد قلبی شما برای یادگرفتن و یاددادن به فرزندان کاری ارزشمند است.

بسیاری از والدین از اینکه در باره نحوه رسیدن اسپرم به تخمک و آمیزش جنسی به فرزندان خود چیزی بگویند احساس ناراحتی میکنند .یکی از نگرشهای نویسنده این کتاب این است که برای حفظ سلامت جنسی بچه ها و ایجاد نگرش سالم در آنها بهتر است که بچه ها آموزش جنسی را نه از همسالان و رسانه ها و منابع دیگر ، بلکه از والدین و یا بزرگسالان مورد اعتماد والدین ببینند. کنجکاوی در مورد تولیدمثل و روابط جنسی در ذات هر کودکی نهفته است.

برای گفتگو در مورد مسائل مربوط به جنسیت تنها یک راه صحیح وجود ندارد. میتوانید از نسخه زیر استفاده کرده و یا آنرا مطابق سلیقه خود تغییر بدهید. با توجه به سن مرحله رشد و سوالات فرزندانتان میتوانید اطلاعاتی را اضافه و یا حذف کنید. (در زبان فارسی علاوه بر واژگان فارسی کلمه سکس نیز رایج است.)

برخی معانی جنسیت عبارتند از:

جنسیت میتواند به پسر یا دختر بودن شما اشاره داشته باشد و هم به آمیزش جنسی.

آمیزش جنسی رفتاری است مخصوص بزرگسالان

بزرگسالان از راه آمیزش جنسی بچه درست میکنند.

پدر و مادر که همدیگر را دوست دارند علاوه بر آمیزش جنسی از راه های دیگری نیز با هم برخورد جنسی میکنند. آنها همدیگر را در آغوش میگیرند، میبوسند و لمس میکنند.

پدر و مادر که همدیگر را خیلی دوست دارند هنگام آمیزش جنسی به روش مخصوصی شریک بدنهای همدیگر میشوند.

فعالیت جنسی وقتی است که مرد و زن بخشهای خصوصی بدن خود را به اشتراک میگذارند.

آمیزش جنسی برای دو فرد بزرگسال که به همدیگر علاقه جنسی دارند چیز خوشایندی است.

برای سهیم شدن در بدن یکدیگر هر دو فرد بزرگسال باید پخته و مسئولیت پذیر باشند.

آمیزش جنسی را هم بستر شدن یا عشق بازی کردن هم میگویند.

کودکان بین 8 تا 12 سال به سطح درک تازه ای میرسند و میتوانند درک کنند که برای بوجود آمدن یک بچه عوامل گوناگونی باید فراهم شود. این عوامل عبارتند از عشق و ارتباط، آمیزش جنسی و به هم رسیدن تخمک و اسپرم که بچه ها مفهوم اولیه ای از آن را درک میکنند. علاوه بر آن بچه ها میفهمند که زن و مرد هنگام آمیزش بدنهای خود را به اشتراک

میگذارند. والدین باید در همین مرحله ، روش و سیستمهای ارزشی خود را برای بچه ها پایه گذاری کنند و با آنها در میان بگذارند و در سنین قبل از بلوغ که بچه ها هنوز به حرف والدین خود گوش میکنند و برای نظرات آنها ارزش قائل هستند ، میتوان از فرصت استفاده کرد.

بلوغ در پسران

بلوغ یک دوره خاص و مشخصی است که از طریق بعضی تغییرات در تکامل و رشد فرد شناخته می شود . این تغییرات در هیچ زمان دیگری در طول حیات فرد اتفاق نمی افتد.

ویژگیهای خاص بلوغ عبارتند از :

الف) بلوغ دوره کوتاهی را شامل می شود : بلوغ دوره نسبتاً کوتاهی است و از ۲ تا ۴ سال طول می کشد و معمولاً به سه مرحله تقسیم می شود .

*مرحله قبل از بلوغ :

در این مرحله صفات ثانویه جنسی پدیدار می شود (پیدایش مو در صورت پسران و در ناحیه اندامهای تناسلی هر دو جنس و تغییر آهنگ صدا در پسران) ولی اعضاء تناسلی و تولید مثل هنوز کاملاً رشد نکرده اند . این دوره که اوایل نوجوانی است سنین 10 تا 12 سالگی را شامل می شود .

*مرحله بلوغ جنسی :

در این مرحله ضمن ادامه بروز صفات ثانویه جنسی ، سلولهای جنسی هم پیدا می شوند و اسپرم های زنده در ادرار پسران یافت می گردد . این دوره که سنین 13 تا 14 سالگی را در بر می گیرد ، اواسط نوجوانی است .

*مرحله بعد از بلوغ ؛

در این مرحله صفات ثانویه جنسی کاملاً ظاهر شده اند و عمل اعضاء تناسلی و تولید مثل کامل است . این دوره که سنین 15 تا 19 سالگی را شامل می شود ، اواخر نوجوانی است .

ب) بلوغ زمان تغییرات سریع است : بلوغ یکی از دو مرحله در سرتاسر طول حیات زندگی هر فرد است که با تغییرات مشخص و رشد سریع در همه اندامهای بدن همراه است . (مرحله دیگر از دو مرحله یاد شده ، دوره جنینی و شش ماه اول زندگی نوزاد است) . این رشد سریع و ناگهانی یک تا دو سال قبل از اینکه پسر یا دختر به بلوغ جنسی برسند شروع می شود و شش ماه تا یک سال بعد از آن هم ادامه می یابد ، بنابراین دوره کامل این مرحله رشد سریع حدوداً سه سال طول می کشد . تغییرات ناگهانی و سریعی که هنگام بلوغ اتفاق می افتد موجب سراسیمه شدن ، دستپاچگی و نگرانی نوجوانان می شود و در خیلی از موارد منجر به بروز رفتارهای ناهنجار و غیرمطلوبی در آنان می گردد .

ج) بلوغ دوره منفی گرایی است: نوجوان در اوایل بلوغ دچار منفی بافی می شود و نگرش و رفتاری منفی در پیش می گیرد . جملاتی همچون « نه خودم از پشش برمی آیم » ، « به من نگوئید چه کار بکنم و چه کار نکنم » ، « کاری به کارم نداشته باشید » در این دوره به وفور شنیده می شود . این روش کوشش جدیدی است تا نوجوان به والدین و اطرافیان خود بگوید و بفهماند که جوانان افکار و رفتاری دارند که مربوط به خودشان است . منفی بافی در واقع وسیله ای کلامی برای بیان خشم است . والدین ممکن است در این مرحله درباره انتخاب دوستان ، همسالان ، آداب معاشرت و اصول و اعتقادات با فرزندان خود مشاجره کنند . باید بدانیم افراد هر نسل از نظر نوع لباس و آرایش موها و انتخاب دوستان و رفقا با والدین خود اختلاف نظر دارند . البته والدین در طول حیات خود با استفاده از منابع و تجارب فراوان به باورها و اعتقاداتی رسیده اند که به آنها پای بندند ولی باید به آرامی وبا قابلیت انعطاف پذیری ، خودشان را با شرایط جدید وفق دهند ؛ زیرا در مواردی که نظرها و ارزشهای والدین به میزان چشم گیری با عقاید نوجوانان متفاوت باشد احتمال پیدایش تعارض در نوجوان فزونی می گیرد و او را دچار سردرگمی می کند که عاقبت خوشی ندارد .

د) سن رسیدن به بلوغ متفاوت است: بلوغ می تواند در هر زمانی بین ۱۰ تا ۱۹ سالگی اتفاق افتد، ولی متوسط سن بلوغ در دختران ۱۱ سالگی است و پسران یک یا دو سال بعد از آن به سن بلوغ می رسند. این تفاوتها در سن بلوغ به همان اندازه که مربوط به خود فرد است به مسایل اجتماعی هم در هر دو جنس مربوط می شود.

چون در مراحل بلوغ (قبل از بلوغ، بلوغ جنسی، و بعد از بلوغ) نوجوان با تغییرات و مشکلاتی مواجه می شود، باید والدین و یا آنان که به نوجوان نزدیکند به آرامی و با توضیح کافی او را در جریان این تغییرات قرار دهند. بروز صفات ثانویه جنسی در مرحله قبل از بلوغ، اولین انزال (احتلام) یعنی خروج منی در پسران در زمان بلوغ، آشنا کردن نوجوانان با مسایلی که در دوره بعد از بلوغ ممکن است برای آنان پیش بیاید (مانند: استعمال مواد مخدر، مشروبات الکلی، مفاسد اجتماعی، معاشرت و هم نشینی با دوستان ناباب و منحرف، مشاهده فیلم های ویدئویی غیرمجاز و جنسی و...) از مواردی است که باید به آن توجه کافی داشت.

رعایت بهداشت فردی در زمان بلوغ و توجه به احکام شرعی و بجای آوردن نماز، روزه، و غسل در مواقع لازم از دیگر مواردی است که باید با دقت و بیان روشن برای نوجوانان شرح داده شود.

علل بلوغ

هورمونها باعث بروز بلوغ می شوند از حدود ۵ سال قبل از بلوغ جنسی، میزان کمی از هورمونهای جنسی تولید و ترشح می شوند، که این میزان به تدریج در دوران بلوغ افزایش می یابد و سبب تکامل ساختمانی دستگاه تناسلی و عمل غدد جنسی می شود.

این هورمونها از غده ای به نام هیپوفیز که در قاعده مغز قرار دارد و نیز از غدد جنسی (بیضه ها در پسران و تخمدانها در دختران) ترشح می شوند و با تأثیرگذاری بر سایر غدد و اثر متقابل بر یکدیگر سبب رشد و تکامل بیضه و سایر اعضا تناسلی و بروز صفات ثانویه جنسی می شوند. این اثرات متقابل در تمام طول حیات باروری افراد ادامه دارد و بتدریج کاهش می یابد.

بنابراین پیدایش بلوغ بر اثر ترشح هورمونهای جنسی است و فعالیت های هورمونی سبب بروز تظاهرات بلوغ می شود که صفات اولیه و ثانویه جنسی نامیده می شوند . صفات اولیه جنسی مربوط به مقاربت جنسی و تولید مثل است که در ارتباط با اعضای دستگاه تناسلی است و صفات ثانویه جنسی شامل رویش موی صورت و ناحیه تناسلی و بم شدن و تغییر آهنگ صدا در پسران و رویش موی ناحیه تناسلی و تغییرات اندامها در دختران است .

در زمان بلوغ هورمونهای جنسی به تدریج افزایش می یابند و تغییرات بدنی را سبب می شوند . بنظر می رسد در سن ۱۶ تا ۱۷ سالگی سطح هورمون مردانه (تستوسترون) در خون خیلی زیاد می شود و سپس به آهستگی کاهش می یابد تا در افراد بزرگسال به میزان ثابتی برسد .

تغییرات جسمی در دوران بلوغ

هنگام رشد سریع و ناگهانی دوران بلوغ ، از نظر جسمانی تغییراتی در نوجوانان به وجود می آید که اغلب موجب اضطراب ، دست پاچگی و نگرانی آنها می شود و اگر از اتفاقاتی که برای آنها پیش می آید اطلاع و آگاهی نداشته باشند چه بسا این دل نگرانیها ادامه پیدا کند و در تعدادی از نوجوانان در مراحل زندگی اثرات سوء و زیان باری برجای بگذارد . به طور کلی چهار تغییر مهم جسمی در نوجوانان پیدا می شود که عبارتند از :

1) تغییر در اندازه بدن

2) تغییر در اندامهای بدن

3) رشد و تکامل صفات اولیه جنسی

4) رشد و تکامل صفات ثانویه جنسی

1) تغییر در اندازه بدن

* افزایش وزن و طول قد

افزایش سریع قد در مراحل اولیه بلوغ اتفاق می افتد و حداکثر این افزایش در پسران در ۱۴ سالگی است . بیشترین افزایش طول قد در سال بعد از بلوغ است و بعد از آن سرعت رشد کاهش پیدا می کند و این کاهش تا سن ۲۰ و ۲۱ سالگی ادامه می یابد . به علت دوره طولانی رشد ، قد پسران معمولاً بلندتر از دختران است .

*افزایش وزن

افزایش وزن در هنگام بلوغ فقط مربوط به افزایش چربی نیست ، بلکه به رشد و تکامل استخوان و عضله نیز مربوط است . به همین جهت با وجود اینکه پسران و دختران در دوران بلوغ به سرعت افزایش وزن پیدا می کنند ، باریک و لاغر و استخوانی به نظر می رسند . در پسران حداکثر افزایش وزن غالباً یک یا دو سال دیرتر از دختران پیش می آید و بیشترین مقدار آن در ۱۶ سالگی است و بعد از آن افزایش وزن کمتر است .

البته چاق شدن پسران و دختران در دوران بلوغ هم غیر معمول نیست . در نزدیک شروع بلوغ در سنین ۱۰ تا ۱۲ سالگی معمولاً در ناحیه شکم ، رانها ، گردن و گونه چربی جمع می شود ولی بعد از کامل شدن بلوغ و زمانیکه رشد سریع قد شروع می شود این چربی ها به تدریج کمتر می شوند .

(2) تغییر در اندامهای بدن

بعضی از نقاط بدن که در سالهای اولیه زندگی به تناسب خیلی کوچک هستند در زمان بلوغ بزرگ می شوند ؛ این حالت بخصوص در بینی ، پاها و دستها بیشتر مشاهده می شود . به هر حال بیشتر این تغییرات قبل از بلوغ پایان می پذیرد .

در کودکان بزرگتر ، در مقابل تنه باریک و بلند ، شانه ها و قسمت تهیگاه ، پهن می شوند و کمر هم عریض می شود . ساقها به تناسب بیشتر از تنه رشد می کنند و فرد در ابتدا بلند به نظر می رسد به تدریج وقتی تنه کشیده شد و رشد کمر متوقف گردید ، بدن اندازه و نسبتهای فرد بالغ را پیدا می کند .

درست قبل از بلوغ ، رشد ساقها متناسب با رشد تنه نیست و این حالت تا ۱۵ سالگی ادامه می یابد . در کودکانی که بلوغ دیررس دارند رشد ساقها برای مدت طولانی ادامه دارد و در نتیجه این کودکان ساقهای بلندتری نسبت به همسالان خود دارند

خیلی از تغییرات یاد شده در بالا در بازوها هم اتفاق می افتد و کودکانی که بلوغ دیررس دارند بازوهای بلندتری دارند . این تغییرات باعث می شود یک نوجوان در ابتدای دوران رشد ظاهر متناسبی نداشته باشد .

3) صفات اولیه جنسی

صفات اولیه جنسی مربوط به فعالیت بیضه ها و آلت تناسلی است . بیضه ها غدد جنسی مردانه و عضو اصلی تولید مثل مرد هستند . این غدد اسپرم مردانه و هورمون تستوسترون تولید می کنند و تولید اسپرم در تمام طول حیات مرد ادامه دارد .

بیضه ها در ۱۴ سالگی فقط ۱۰ درصد رشد دارند و بعد از یک یا دو سال سرعت رشد آنها افزایش می یابد و سپس کند می شود به طوری که در ۲۰ تا ۲۱ سالگی این رشد کامل می گردد . بیضه ها در هوای گرم از بدن فاصله می گیرند و برعکس در هوای سرد به بدن نزدیکتر می شوند . به طور طبیعی بیضه سمت راست کمی بالاتر از سمت چپ قرار دارند و بخوبی قابل لمس اند . اگر فردی تورم ، قرمزی یا سنگینی در بیضه هایش احساس کند و یا در هنگام لمس به توده سفتی برخورد و یا اینکه یکی از بیضه ها را لمس نکند باید با مشورت والدین خود به پزشک مراجعه کند .

کمی بعد از آنکه رشد سریع بیضه ها شروع شد رشد آلت تناسلی مشخصاً نمایان می شود . اولین مرحله رشد طولی است و در تعقیب آن به تدریج بر قطر آلت افزوده می شود . اندازه آلت تناسلی مانند سایر اندامها از فردی به فرد دیگر متفاوت است . بعضی از نوجوانان از نازکی آلت تناسلی خود نگران اند و برای مدتی این احساس را دارند که رشد آن عادی نیست و ممکن است نتوانند وظایف زناشویی را انجام دهند ، که البته باور غلطی است .

وقتی اعضای تناسلی فرد عملاً فعال و بالغ شدند ، در اثر تحریک جنسی آلت تناسلی بزرگ و سفت می شود که به این حالت نعوظ می گویند . علت نعوظ تجمع خون در آلت تناسلی است . بعد از نعوظ ممکن است منی (مایع لزجی است که حاوی اسپرم یا نطفه مرد است) از آن خارج شود . این اولین انزال که یکی از معیارهای بلوغ است معمولاً در هنگام خواب پیش می

آید. اگر در مورد انزال چیزی به نوجوان گفته نشده باشد دچار نگرانی و اضطراب خواهد شد، ولی باید بداند که این یکی از مراحل رشد و تکامل است و امری طبیعی است که از سلامت وجود او خبر می دهد و نباید باعث نگرانی شود.

4) صفات ثانویه جنسی

ظاهر پسران و دختران در مراحل رشد و تکامل دوران بلوغ بطور فزاینده ای با هم تفاوت پیدا می کند. این تغییر که معلول رشد تدریجی صفات ثانویه جنسی است آنها را از هم متمایز می سازد. چون صفات مورد نظر مستقیماً ارتباطی با توالد و تناسل ندارند به آنها ثانویه گفته می شود. تا وقتی که ظاهر پسر و دختر کودکانه است کششی نسبت به هم ندارند ولی وقتی صفات ثانویه جنسی نمایان شد این کشش پیدا می شود.

صفات ثانویه جنسی در مردان عبارتند از:

-رویش موهای زهار (شرمگاه): این موها حدود یک سال بعد از شروع بزرگ شدن بیضه ها و آلت تناسلی ظاهر می شوند. شروع رویش موها از ابتدای بلوغ تا ۱۵ سالگی و قبل از اولین انزال می باشد. در ابتدا این موها کم، نازک و ظریف اند و بتدریج تیره رنگ، زبر و مختصری پیچ دار می شوند.

-رویش موی صورت، زیر بغل و افزایش موی بدن: رویش این موها پس از تکمیل رشد موهای زهار اتفاق می افتد. بعضی افراد پرموتر از دیگران هستند و در بعضی ممکن است موهای روی قفسه صدری رشد نکند.

-زبر شدن پوست: پوست زبر می شود و رنگ آن خاکستری می گردد. منفذ پوست بازتر و وسیع تر می شوند.

-فعالیت غدد چربی: غدد چربی در پوست بزرگ و فعال می شوند. در اثر افزایش فعالیت غدد چربی ممکن است جوشهایی روی صورت و پوست بدن ظاهر شوند که به آنها آکنه می گویند و محل شایع آنها صورت است. این جوشها نباید دستکاری شوند زیرا در اثر دستکاری حالت چرکی پیدا می کند و احتمال آکنه جایشان به صورت فرورفتگی در صورت باقی بماند بیشتر می شود. اگر این جوشها زیاد شدند و ایجاد ناراحتی کردند بهتر است با مشورت والدین به پزشک مراجعه شود و از خوردن شیرینی و غذاهای چرب و پرادویه حتی المقدور خودداری شود. در ضمن غدد عرق زیر بغل شروع به فعالیت میکند و عرق

کردن در مراحل پیشرفت بلوغ افزایش می یابد . این فعالیت‌های غدد چربی و عرق ممکن است سبب تولید بوی خاصی که کمی ناراحت کننده است شود .

-تغییر صدا : تغییر صدا ناشی از رشد طناب‌های صوتی است . تغییر صدا در زمان رشد کامل صورت می پذیرد . صدا در ابتدا خشن و بعد بم می شود و در ابتدا کمی ناهنجار و شاید دورگه است ولی به تدریج آهنگ صدا مطلوبتر می شود .

-رشد عضلات : عضلات بخصوص عضلات سینه رشد می کند و نیرو می گیرد ؛ ساقها و بازوان و شانه ها شکل می گیرند .

-برآمدگی در محل پستان : برآمدگیهای مختصری در اطراف نوک پستان در مردان بین ۱۲ تا ۱۴ سالگی ظاهر می شود . این حالت چند هفته طول می کشد و سپس هم در تعداد و هم در اندازه کاهش می یابند .

● تغییر فعالیت‌ها و میل جنسی در جوانان پسر

در میان تغییرات ناشی از بلوغ، تغییرات ایجاد شده در اعضاء تناسلی و میل جنسی آشکارترین تحولات این دوره هستند. نوجوانان نیازمند سازگاری با تغییرات پدید آمده در اعضاء بدن و ایجاد تصویری جدید از خود در ذهن هستند و باید هماهنگی لازم بین نقش‌های دوگانه فعالیت جنسی، یعنی لذت بخش بودن این امر و نقش آن در تولیدمثل و بقای نسل را در ذهن ایجاد نمایند.

اغلب جوامع تلاش می کنند محدودیتی را برای فعالیت جنسی نوجوانان در دوران پیش از ازدواج فراهم نمایند. این محدودیت‌ها به ارزش‌های مذهبی و فرهنگی جامعه بستگی دارد و انتقال این ارزش‌ها به نوجوانان، نیازمند درک صحیح از فیزیولوژی بلوغ و برقراری ارتباط مناسب و ایجاد حس اعتماد در آنها است.

گریزه جنسی طی بلوغ در نوجوانان به حداکثر خود می رسد. بسیاری از پسران از بزرگ شدن اعضاء تناسلی خود در این دوران نگرانند و آن را زشت و خجالت آور می دانند. اگر چه توانائی نعوظ در نوزادان پسر وجود دارد اما طی بلوغ، توانائی انزال را تجربه می کنند. اولین انزال، اغلب در خواب و به صورت خودبه خود یا طی رؤیاهای شهوانی (Wet dreams) روی می دهد.

اغلب نوجوانان برای این تجربه آمادگی لازم را ندارند و این امر، نگران‌کننده و مشکل‌ساز و برای اغلب نوجوانان خجالت‌آور است مگر اینکه پیش از بلوغ، آمادگی‌های لازم به آنها داده شده باشد.

نوجوانانی که راهنمایی‌های لازم را در این موارد از والدین خود دریافت نکرده‌اند، با رو آوردن به دوستان و همسالان خود اطلاعات غلطی دریافت می‌کنند.

بلوغ زودرس

تعریف : به ظاهر شدن علائم بلوغ از جهت فیزیکی و هورمونی در دختران قبل از سن ۸ سالگی و در پسران قبل از سن ۹ سالگی بلوغ زودرس اطلاق می‌گردد . در ابتدا این کودکان بلندتر از همسن‌های خود هستند . ولی بدلیل بلوغ زودرس استخوانها ، در نهایت قد کوتاهتری در بلوغ خواهند داشت . در دختران با بزرگ شدن پستانها شروع پیروید ماهانه ظاهر شده و در پسران با افزایش شهوت که بصورت اختلالات رفتاری تظاهر می‌کند .

*چرا بلوغ زودرس مهم است ؟

بلوغ زودرس از دو جنبه اهمیت زیادی دارد ، جنبه اول علت ایجادکننده آن است که پزشک متخصص با انجام آزمایشات لازم و پیگیریهای منظم و دقیق نوجوانان مبتلا ، در طی مدت طولانی بدنبال علت ایجاد آن می‌گردد و جنبه دوم اثر بلوغ زودرس روی رشد قدی و روانی نوجوان است .

*علل ایجادکننده علائم بلوغ زودرس کدامند ؟

در اکثر دخترها ، علت خاصی برای بلوغ زودرس دیده نمی‌شود و بیشتر جنبه خانوادگی دارد و در سایر افراد خانواده (مادر یا خواهران وی) نیز چنین حالتی دیده می‌شود . ولی در مواردی بیماریهای مهم دستگاه عصبی مرکزی مثل تومورهای مختلف ، عفونت و التهاب مغز یا ضربه به جمجمه می‌تواند این حالت را ایجاد کند . گاهی کیست‌های تخمدانی با تولید هورمون‌های جنسی زنانه باعث بلوغ زودرس می‌شوند . در پسرها حالت سرشتی کمتر دیده می‌شود و بیماریهای زمینه‌ای مثل تومورهای سیستم عصبی مرکزی بیشتر شایع است . لذا در این کودکان (پسر یا دختر) بررسی مغز با MRI حتماً انجام

می شود . سونوگرافی از تخمدانها و شکم و بررسی آزمایشگاهی هورمون های مختلف و نیز تعیین سن استخوانی انجام می شود . در صورت طبیعی بودن معاینات و آزمایش ها ، حتماً باید هر ۶ ماه یک بار توسط پزشک بررسی انجام شود .

عوارض بلوغ زودرس : کودکان در مقابل استرسهای زمان جوانی قرار می گیرند و نمی دانند چه کار باید بکنند . این کودکان از نظر جسمی تظاهرات بلوغ را دارند ولی تجربه کافی را ندارند . دختران با ظاهر شدن علائم پیروی ممکن است دچار مشکلات روحی گردند . در هر دو جنس بدلیل افزایش تمایل به شهوت ، رفتارهای ناهنجار مثل خودارضایی شیوع دارد .

علائم و تظاهرات : در دختران علائم ابتدا با بزرگ شدن پستان به شکل یکطرفه یا دوطرفه ظاهر می شود و بعد از آن موهای زهار و زیربغل دیده می شوند و پیروی شدن در مرحله انتهایی است ، دور نوک سینه تیره و ضخیم می گردد و نوک سینه به جلو می آید . جوش نیز در صورت این کودکان افزایش می یابد .

در پسران اولین علامت بزرگ شدن بیضه و سپس بلوغ دیگر اجزاء اندام تناسلی است .

قد ابتدا در این کودکان بزرگتر از همسن های خود می باشد . صدا در این کودکان ضخیم شده و موهای صورت بصورت زوردسی در صورت ظاهر می گردند .

بررسیهای آزمایشگاهی و عکسبرداری : اندازه گیری میزان هورمونهای بلوغ می تواند کمک کننده باشد . تصویربرداری سر بصورت رادیوگرافی یا ام . آر . آی از نواحی مختلف مغز در تشخیص کمک کننده است .

*آیا درمان بلوغ زودرس لازم است ؟

هنگامیکه بلوغ در سنین پائین شروع شود رشد قدی کودکان بیشتر می شود و به نسبت کودکان هم سن خود قدبلندتری خواهند داشت ولی پس از ۲-۳ سال که بلوغ کامل شد ، رشد قدی متوقف شده و در نهایت بزرگسالان کوتاه قدی خواهند شد . از نظر شکل فیزیکی نیز ممکن است مشکلاتی دیده شود . بعلاوه از نظر روانی نیز این کودکان دچار مشکلات زیادی خواهند شد .

رشد سینه ها یا ایجاد قاعدگی در دختران کم سن و یا رویش موهای صورت و کلفتی صدا در پسران کم سن و مقایسه با سایر همسالان خود ، باعث بروز اضطراب شدید در این کودکان و والدین آنها می شود . بخصوص در دختران مبتلا ، احتمال سوء استفاده های جنسی نیز وجود دارد.

در صورت استفاده از هورمون های محرک گونادوتروپین با سرکوب تولید هورمون از تخمدانها یا بیضه ها باعث توقف یا پسرقت صفات ثانویه جنسی می گردد . بعلاوه رشد قدی نیز ادامه می یابد . باید دقت شود که درمان باید زود شروع شود . در صورت موفقیت ، درمان را تا رسیدن کودک به سن طبیعی بلوغ ادامه می دهیم و سپس قطع می کنیم تا بلوغ بطور طبیعی در سن طبیعی پیش رود . در واقع آگاهی والدین به نشانه های بلوغ زودرس با مراجعه زود و به موقع ، موفقیت درمان را بدنبال دارد . نکته مهم این است که هوش این کودکان طبیعی و حتی در مواردی بالاتر از کودکان هم سن خود است ولی بدلیل تغییرات ظاهری و نیز تأثیر هورمون ها ممکن است دچار اختلالات رفتاری ، حالت های تهاجمی و حتی افسردگی شوند . در واقع بلوغ زودرس برای کودک و خانواده او ، مشکل مهمی است و بخصوص در دختران مبتلا احتمال سوء استفاده جنسی و در پسران ، گرایش به پسران بزرگتر و تأثیر پذیری از رفتارهای نامناسب آن وجود دارد . لذا آموزش دقیق به والدین الزامی است .

والدین باید با ایجاد یک ارتباط صادقانه و دوستانه با دختر یا پسر مبتلای خود ، برای او توضیح دهند که پیدایش این تغییرات در چه سنی طبیعی است و حالا که در وی به صورت زودرس ایجاد شده ، چه مراقبت ها و درمانهایی ضروری است . ارتباط والدین با معلمان آنها ، در برقراری ارتباط دوستانه این کودکان با هم سن و سالهای خود بسیار حیاتی است . در واقع در محیط مدرسه است که عدم توجه به شرایط جسمی و روحی این کودکان می تواند باعث بروز مشکلات روانی جدی گردد . و لذا معلمان آگاه و دلسوز در برقراری ارتباط طبیعی بین این کودکان و همشاگردیهایشان نقش کلیدی دارند .

روشهای جراحی برای درمان توده هایی که در مغز بصورت نابجا هورمون ترشح می کنند استفاده می گردد .
پیش آگهی : در صورت درمان مناسب و به موقع علائم و رشد قدی بصورت طبیعی خواهد بود ، درمان قبل از سن استخوانی ۱۲ سال برای دختران و ۱۳ سال برای پسران باید شروع گردد .

تغذیه در سن بلوغ

تغذیه در دوران نوجوانی و بلوغ اهمیت زیادی دارد. زیرا نوجوانان و جوانان به دلیل سوخت و ساز بالای بدن و فعالیت زیاد به انرژی بیشتری نیاز دارند. البته لازم به ذکر است که پرخوری زیاد در این دوران سبب چاقی بیش از حد نوجوان خواهد شد. تا جایی که، گاهی نوجوان برای حفظ تناسب اندام ناچار به رژیم گرفتن می شود.

بنابراین در صورتی که تغذیه مناسب باشد و تمام مواد لازم به بدن برسد، هم انرژی مورد نیاز نوجوان به حد کافی تأمین خواهد شد و هم نیازی به رژیم خاص غذایی وجود نخواهد داشت.

صبحانه وعده غذایی مهمی برای نوجوانان است. زیرا صبحانه ناکافی یا کم کالری گاهی می تواند زمینه ساز کمبودهای تغذیه ای شود.

توصیه می شود که در برنامه غذایی نوجوانان سه گروه اصلی مواد غذایی شامل: چربی ها، مواد قندی و نشاسته ای و پروتئین ها حتماً وجود داشته باشد.

البته مصرف زیاد قندهای ساده مثل نوشابه های گازدار، شکلات، آب نبات و سایر موادی که فقط انرژی را هستند و ارزش غذایی ندارند باید محدود شوند و به جای آنها از مواد نشاسته ای مانند برنج، نان و سیب زمینی استفاده شود.

یکی از مواد مورد نیاز بدن، پروتئین (حیوانی و گیاهی) است. نیاز به این ماده در دوران بلوغ به دلیل سریعتر شدن رشد و افزایش حجم عضلات بیشتر می شود. پروتئین های حیوانی در تخم مرغ، گوشت، پنیر و شیر و پروتئین های گیاهی در غلات و حبوبات وجود دارد. مصرف روزانه 45 تا 72 گرم پروتئین توصیه می شود.

انواع ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن که در دوران بلوغ به دلیل تسریع در رشد، نیاز بدن به آنها افزایش می یابد، با مصرف سبزی ها و میوه ها، انواع گوشت، حبوبات، لبنیات و غلات (نان و برنج و ...) تأمین می شوند.

• ویتامین آ:

ویتامین آ برای رشد و نمو بدن ، سلامت پوست و حفظ قدرت بینایی ضروری است . این ویتامین در جگر ، قلوه ، زرده تخم مرغ ، شیر و انواع سبزی های دارای برگ سبز مثل اسفناج و سبزی های زرد و نارنجی مثل هویج و برگهای سبز تر (خارجی) کاهو یافت می شود .

- ویتامین ب :

ویتامینهای B1, B2, B6, B12 در جگر ، دل ، قلوه ، زرده تخم مرغ ، شیر ، ماهی و مرغ و انواع گوشتها وجود دارند . این ویتامینها نقش مهمی در زندگی انسان دارند .

- ویتامین د :

ویتامین د برای رشد و نمو استخوانها لازم است . این ویتامین در روغن ماهی ، جگر ، زرده تخم مرغ ، پنیر و ماست به مقدار زیاد وجود دارد . در ضمن تابش مستقیم آفتاب بر روی پوست سبب تولید مقدار زیادی ویتامین د در بدن می شود .

- ویتامین ث :

ویتامین ث مقاومت بدن را در برابر بیماری بالا می برد . در بهبودی زخم و سلامت لثه نقش دارد . به علاوه باعث می شود بدن آهن بیشتری جذب کند. این ویتامین در غذاهایی از قبیل جگر ، زرده تخم مرغ ، شیر ، ماهی ، مرغ ، گوشت قرمز ، غلات مخصوص و غلات سبوس دار، غلاتی که پوسته آن گرفته نشده باشد ، یافت می شود . علاوه بر پروتئین ویتامین هایی که ذکر شد بدن به تعدادی از عناصر نیاز دارد که هر کدام از آنها وظیفه خاصی به عهده دارند .

- روی :

یکی از این عنصر ها « روی » است . نیاز بدن به « روی » در دوران بلوغ افزایش پیدا می کند . این ماده در ساختن پروتئین دخالت دارد . « روی » در غذاهایی مثل جگر ، شیر ، غذاهای دریایی (مثل ماهی) ، حبوبات و گندم وجود دارد .

- ید :

ید یکی از مواد مورد نیاز بدن است . ید برای رشد و نمو طبیعی بدن ، سوخت و ساز مواد غذایی و تولید انرژی بسیار لازم است . سلولهای عصبی و مغز نیز نیاز زیادی به آن دارند . این ماده در غذاهای دریایی ، لبنیات و تخم مرغ وجود دارد . در غلات ، حبوبات ، میوه ها و سبزیها ، ید به میزان کم یافت می شود . البته مقدار آن به مقدار ید خاک بستگی دارد . یکی از مشکلات و بیماریهایی که در اثر کمبود ید به وجود می آید « گواتر » نام دارد . به دلیل کمبود ید در آب و خاک کشور ما ، در حال حاضر اکثر نمکهایی که تولید می شود یددار هستند . بنابراین خانواده ها باید حتماً از نمک یددار استفاده کنند .

• کلسیم :

به دلیل تسریع در رشد استخوانها ، نیاز به کلسیم در سن بلوغ بیشتر است . بنابراین نوجوانان باید از منابع غذایی حاوی کلسیم مثل شیر ، ماست و کشک به میزان فراوان استفاده کنند .

• آهن :

یکی از شایعترین انواع کم خونی ، کم خونی از نوع فقر آهن است . یعنی اگر آهن به اندازه کافی به بدن نرسد فرد دچار کم خونی می شود . زیرا وجود آهن برای خون سازی لازم است . البته نیاز بدن به آهن در دوران بلوغ بیشتر می شود . این ماده در غذاهایی از قبیل گوشت ، جگر ، ماهی و زرده تخم مرغ وجود دارد .

خوردن چای طی 1 تا 2 ساعت قبل و بعد از غذا از جذب آهن جلوگیری می کند . ولی استفاده از مواد دارای ویتامین ث یا میوه های ترش ، مثل مرکبات ، به جذب آهن کمک می کند .

نکاتی در بهداشت روانی دوران بلوغ پسران

نوجوانان در این سن با مشکلات فراوانی روبرو هستند . یکی از مهم ترین آنها حس استقلال طلبی و زندگی مستقل از خانه و خانواده است . حرکتی که برای والدین دلهره آور است . آنها نمی خواهند این اجازه را به فرزندان خود بدهند و می خواهند روی آنها کنترل داشته باشند . والدین ممکن است نتوانند رفتارهای نوجوانان را کنترل و هوسهای پنهانی آنها را دریابند . در

نتیجه ، مجموعه این حرکات ممکن است فاصله دو نسل را زیادتیر کند . تمایلات و تظاهرات دوران بلوغ جنسی هم که در مواردی غیرقابل کنترل است می تواند والدین را عصبانی و یا نگران کند .

تمایلات و عشق برخی از والدین به فرزند دختر و یا پسر (پدر به دختر و مادر به پسر) ، ممکن است سوء رفتارهایی را سبب شود که نتیجه اش نگرانیهای بعدی را در نوجوانان بوجود آورد .

علی رغم این اتفاقات ، والدین افراد بالغ بر اساس شواهد موجود همراهی ها و هماهنگی های لازم را با کودکان خود دارند . قسمت اعظم نوجوانان با برقراری یک پل ارتباطی ، با موفقیت این فاصله را پشت سر گذاشته اند .

باید بدانیم که اگر امکان پر شدن این فاصله نباشد ، ممکن است نابسامانی ها و آشفتگی های روحی در نوجوانان ، والدین و یا در هر دو بروز کند . حدود ۲۰ درصد بالغین دچار آشفتگی های شناخته شده روحی هستند که شایعترین آنها اضطراب و افسردگی است . این ناراحتی ها غالباً همراه با ناهنجاری رفتاری ، سرکشی و یاغیگری ، شکست و یا ترک تحصیل هستند که جملگی سبب ناسازگاری فامیلی می شوند . بنابراین والدین وظیفه دارند اطلاعات لازم را در خصوص تغییرات بلوغ جنسی به نوجوانان منتقل کنند . این اطلاعات نوجوان را در مقابل تصورات غلط محافظت می کند . مربیان و معلمان هم مانند والدین نقش تعیین کننده دارند .

مهمترین نکات قابل توجه در این زمینه عبارتند از :

والدین بایستی آگاهی لازم را در مورد تغییرات جسمی دوران بلوغ داشته باشند و بایستی قبل از بلوغ، تغییرات جسمی و روانی دوران بلوغ را به نوجوانان آموزش دهند .

نوجوانان تحمل شنیدن نصیحت را ندارند چون در دوره ای هستند که اعمال خود را بی نقص می دانند . والدین بهتر است آنها را به طور غیرمستقیم در جریان اشتباهاتشان بگذارند و سعی کنند خودشان الگویی مناسب برای آنها باشند .

باید به نوجوانان آزادی عمل داده شود ، اجازه دادن به نوجوان برای تجربه راههای جدید ، تا حدی که مشکل آفرین نباشد ، آنها را آبدیده می کند .

باید به نوجوان اجازه داد طعم برخی سختیها را چشیده و در زندگی مقاوم بار آید . بهمان شکل که والدین تجربه کرده اند و موفقیت و شکست داشته اند .

نوجوان می خواهد صحبت کند ، اعتراض کند ، اظهار نظر کند ، باید با کمال دقت به آنها گوش داد و امکان یک ارتباط درست را فراهم ساخت .

باید سعی کرد با تشویق نوجوانان به انجام ورزشهای مختلف ، شرکت در فعالیتهای اجتماعی و الگوسازی برای آنان ، کاری کرد که آنها ، انرژی فراوان خود را تخلیه کنند . مهمترین بخش این انرژی در گزینه جنسی نهفته است که اگر هدایت نشود بصورت استمناء (خودارضایی) تخلیه می شود .

توجه به تأثیر مشکلات اجتماعی حائز اهمیت است . باید با مداخلات مؤثر والدین ، تأثیر این تغییرات به حداقل برسد . غیر از خانه و مدرسه ، در جامعه نیز نوجوان با مشکلاتی مواجه می شود که کمک و راهنمایی والدین و مربیان کارساز و گره گشا خواهد بود .

باید وضعیت تحصیلی نوجوانان را پیگیری کرد . بی علاقگی به درس ، پرداختن به وضع لباس و آرایش موها و یا افراط در ورزش کردن در این مرحله در بعضی از نوجوانان مشاهده می شود . باید به آنها آموخت که بیاموزند حداکثر استفاده را از وقتشان بکنند . در صورت لزوم باید مسأله را با اولیاء و مربیان مدرسه در میان گذاشت و از مشورت آنان استفاده کرد .

نوجوانان در مرحله گذر از بلوغ تحت تأثیر تغییرات جسمی و روانی این دوره ممکن است دچار سردرگمی شوند و رفتاری بزرگتر از سن خود و یا رفتاری کودکانه از خود بروز دهند . باید در این زمینه آموزشهای لازم را بدون تحکم و یا تمسخر به آنان داد و تجارب خود را عملاً به او منتقل کرد .

افسردگی و اضطراب نوجوانان به دلایل تغییرات جسمانی و روانی باید مورد توجه قرار گیرد . باید با رفتار دوستانه و صمیمانه به آنها فهماند که سعی در حل مشکل آنها داریم . به نوجوانان امید و آرزو بدهید و باعث شکوفائی و شادابی آنها شوید .

استقلال طلبی از خصوصیات بارز این دوره است . او می خواهد از قید و بندهای خانوادگی خلاص شود ، ضمن اینکه به شدت به خانواده خود وابسته است و این تعارض و نوسان بین استقلال و وابستگی مشکل آفرین است . بنابراین باید هر نوع آزادی که متناسب سن آنها و با نظارت والدین باشد ، به آنها داده شود و در صورت سوءاستفاده ضمن تذکر ، دامنه این آزادی را محدود کرد .

دادن اطلاعات جنسی به فرزندان

والدین در دادن اطلاعات به فرزندان خود به سه گروه تقسیم می شوند :

- 1- اطلاعات را با هر سختی هم که باشد بنا بر وظیفه خود به فرزندان انتقال می دهند.
- 2- اطلاعات را دست و پا شکسته و تا حدی که از زیر بار مسئولیت آن فرار کننده فرزندان خود انتقال می دهند. و می گویند ما که وظیفه خود را انجام داده ایم.
- 3- اما دسته بعد از این کار طفره می روند و آنرا باری به هر جهت رها و آموزش آن را وظیفه جامعه می دانند.
در گفتگو با کودکان بهتر است موارد زیر را رعایت کنیم :
 - 1- کودکان را جهت راحت صحبت و سوال کردن تشویق کنیم و با آنها دوست شویم.
 - 2- محیط را برای گفتگو آرام و مناسب مهیا کنیم.
 - 3- از کلمات سخت و لغات پیچیده در گفتگو با آنها استفاده نکنیم.
 - 4- باید بر اساس میزان سواد و فهم کودکان صحبت کنیم.
 - 5- شوخ طبعی خود را در صحبت هایمان حفظ و از ناراحتی های احتمالی نترسیم.
 - 6- در مورد عشق، ارتباط جنسی، رابطه نامشروع و مراقبت و احترام به خود و والدین صحبت کنید.

7- برای گفتن ارزشها و دغدغه های خودتان با آنها رک باشید.

8- باید اهمیت مسئولیت پذیری در انتخاب و تصمیم گیری های خود را بدانند.

9- به کودکان کمک کنیم تا بتوانند مزایا و پیامدهای انتخابهای خود را مورد ملاحظه قرار دهند.

10- درباره روابط جنسی، بیماریهای قابل انتقال از این طریق و بارداری با آنان صحبت کنیم.

کتابهای حاوی تصاویر گویا، بسته به سن و سطح بلوغ و کنجکاوی کودکان همزمان با رشد آنها می تواند مکمل خوبی برای راحت صحبت کردن شما باشد.

کودکان بسته به سنشان وقتی متوجه تفاوت جسمی خود می شوند دنبال علت و چگونگی آن هستند و اگر اطلاعات نادرست به آنها داده شود دچار تعارض می شوند و عواقب خطرناکی در آینده در انتظار آنهاست.

ما باید بسته به سن آنها و رشد تدریجی جسمی و فهم آنها با داستانها و مثالهای رشد در گیاهان، حیوانات و غیره به آنها آموزش دهیم تا با این حالت به یکباره مواجه نشوند و دچار سردرگمی نگردند.

برخی از نوجوانان در مورد ارزشهای خانوادگی، مذهبی یا فرهنگ دچار کشمکش می شوند. وجود یک ارتباط باز و اطلاعات دقیق از جانب والدین این شانس را افزایش می دهد که نوجوانان ارتباط جنسی را به تعویق بیندازند و زمانی هم که مبادرت به آن نمودند از ارزشهای مناسب کنترل استفاده کنند.

به کودکان کمک کنید مزایا و پیامدهای انتخابهای مختلف را مورد ملاحظه قرار دهد.

• آموزش مسائل جنسی به کودکان و نوجوانان

مسئولیت آموزش مسائل جنسی به کودکان از مهم‌ترین موارد تربیتی است که گرچه برعهده والدین و اولیاء مدرسه (به‌ویژه مربیان مسائل شرعی و تربیتی) گذاشته شده، اغلب به فراموشی سپرده می‌شود یا ارائه اطلاعات به جوانان به گونه‌ای است که تمام نیازهای آنها را دربرنگرفته و گاه باعث سردرگمی آنها می‌شود.

در پژوهش‌ها مشخص شده که بیشتر آموزش‌های دختران توسط مادران آنها انجام می‌شود و پسران در این مورد اطلاعات اندکی از پدران خود فرا گرفته‌اند.

اصولاً به‌نظر می‌رسد مادران بیش از پدران در انتقال اطلاعات جنسی به فرزندان نقش دارند و در بسیاری از موارد، پدران این مسئولیت را از خود سلب کرده و به تمامی برعهده مادر می‌گذارند. با این حال، حتی در بسیاری از موارد که پدر و مادر بنا به‌نظر خودشان اطلاعات کافی را در اختیار بچه‌ها گذاشته‌اند، اغلب والدین نیازهای فرزندان را در مورد آموزش‌های جنسی دست‌کم گرفته و آن را به فراموشی سپرده‌اند.

● سه مانع اساسی در طرح مسائل جنسی بین فرزندان و والدین وجود دارد:

۱) فقدان آگاهی والدین از چگونگی ارائه تعالیم جنسی و عدم احساس راحتی آنها در طرح این مسئله

۲) ترس از شکستگی حریم‌های خانوادگی

۳) عدم آگاهی از زمان مناسب برای ارائه آموزش‌های جنسی

● آموزش مسائل جنسی با در نظر گرفتن ۳ مورد زیر باید انجام شود:

۱) آموختن و ادراک حقیقت‌ها و عواقب ناشی از فعالیت‌های جنسی (به‌ویژه در نوجوانان)

۲) ارائه چهارچوبی از ارزش‌های مذهبی - اجتماعی و خانوادگی در مورد ارتباط فعالیت‌های جنسی به نوجوانان

۳) آموختن این نکته به نوجوان که کجا و در کدام موقعیت‌ها باید احساسات و هیجان‌های خود را بروز دهد. در مورد طرح

این مسائل با بچه‌ها نیز می‌توان گفت که مناسب‌ترین زمان برای آموزش مسائل جنسی، زمانی است که خود او سؤالی مطرح

می‌سازد. در این هنگام، حس کنجکاوی او برانگیخته شده و باید از آن استفاده شود یا به تجربه مشخص شده است کودکانی

که در روستا زندگی کرده و شاهد فعالیت‌های جنسی حیوانات و تولیدمثل آنها بوده‌اند، سؤالات کمتری در این مورد از

والدین خود می‌پرسند.

طرح مسائل در مورد بلوغ و نشانه‌های آن پیش از بلوغ نیز فرصت خوبی برای حل مشکلات آموزشی کودکان و نوجوانان

خواهد بود. در غیر این‌صورت او ناچار به گرفتن اطلاعات غلط از محیط و گروه‌های همسان خود خواهد شد.

• نوع آموزش‌های لازم

آموزش‌هایی که به فرزندان در رابطه با حیات غریزی‌شان داده می‌شود ممکن است به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم باشد.

اصولاً آموزش مستقیم مسائل اساسی و موردنیاز فرزندان، توانائی فوق‌العاده و تیزهوشی و دلسوزی خاصی می‌خواهد زیرا از

یک نظر باید آگاهی‌های لازم را به کودک داد و در جهتی دیگر مراقب بود که این امر سبب بیداری زودرس نشود.

▪ آموزش غیرمستقیم:

در آموزش غیرمستقیم مسائل زندگی غریزی و دریافتن پاسخ به سؤالات متعددی که در همه کودکان وجود دارد، می‌توان از این شیوه‌ها استفاده کرد:

۱) نگهداری حیوانات در خانه: نگهداری مرغ، گنجشک و حتی گوسفند در خانه بسیاری از مسائل را حل می‌کند و زایمان گربه و گاو خیلی از مبهمات را از ذهن‌های می‌زداید. کودکانی که در مزارع و کشتزارها بزرگ شده‌اند، زودتر از دیگر کودکان پاسخ سؤالات خود را یافته‌اند.

۲) تولید گل و گیاه: کشت بذرها و تولیدمثل گل و گیاه و رشد آنها، هم درس مناسب و مشابهی برای فرزندان است و کودک با مشاهده آنها به تدریج می‌تواند زمینه را با زندگی واقعی خود منطبق سازد. این تولیدمثلها از جهت‌های گوناگونی شبیه انسان است و کودک و جوانان در این رابطه سردرگم نمی‌شوند.

۳) ذکر داستان‌ها: از شیوه‌های دیگری که در این رابطه می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد، داستان‌ها و افسانه‌هایی است که حتی می‌توانند ساخته و پرداخته شوند و دربرگیرنده اطلاعات و نکات ارزنده‌ای باشند و برای سؤالات پی‌درپی و فراوان کودکان و نوجوانان پاسخی ارائه دهند.

۴) ملاحظه وضع نوزادان: نوزادی در خانه‌ای به دنیا می‌آید و حیرت و تعجب کودکان را برمی‌انگیزد. شکل تغذیه او را می‌بینند و ملاحظه می‌کنند که مادران با چه رغبت و علاقمندی پستان در دهان نوزاد می‌گذارند و به کودک شیر می‌دهند. در هنگام همین مراقبت و تغذیه، دنیائی از مسائل و مطالب به کودک آموخته می‌شود، او متوجه خیلی از مسائل شده و از کیفیت رشد و

دنیای خاص زنان آگاه می‌شود و چه بسیار که کودک در این رابطه سؤالاتی از مادر خود به‌عمل آورده و مادر می‌تواند با حوصله و دقت به پرسش‌های او پاسخ گوید.

۵) استفاده از فرصت‌ها: مسئله هنگامی اهمیت پیدا می‌کند که فرصت و زمینه جدید پدید آید. برای نمونه هر حاملگی یا زایمان که در رابطه با انسان یا حیوانی پدید آید، کنجکاوی کودک را تحریک می‌کند. در چنان صورتی امکانی به‌دست می‌آید که بسیاری از مباحث مربوط به سؤالات کودک پاسخ داده شود.

در همه حال، این نکته باید مورد توجه والدین و مربیان باشد که افشای حقایق پیش از موعد، موجب بی‌نظمی‌هایی در رابطه با حیات کودکان خواهد شد و بیداری بی‌موقع سبب پیشروی جنسی است.

پاسخ به سؤالات کودکان در مورد مسائل جنسی (در دوران قبل از مدرسه)

مسلم است که نقش اصلی تربیت جنسی در دوران کودکی و ایجاد عادات مناسب به عهده پدر و مادر است. در این زمینه والدین باید خود آموزش‌های لازم و روشن تربیت را بیاموزند و به آن‌ها کمک شود تا برای پاسخ‌گویی به سؤالات جنسی و زیستی از طریق رجوع به کتب مناسب و متون مذهبی آمادگی یابند.

باید دانست که آموزش زودرس، شتاب زده و ناشیانه مسائل جنسی به کودکان همان اندازه آسیب‌زا است که این آموزش‌ها با تاخیر، پنهان‌سازی و یا نادیده گرفتن همراه باشد.

این بر عهده پدر و مادر است که در طول مدت رشد و طی ماه‌ها، هفته‌ها و سال‌ها در پیشامدها و شرایط خاص، متناسب با رشد کودک، از طریق آموزش اتخاذ مواضع، نشان دادن کار و برنامه، نکات لازم را به فرزندان‌شان تفهیم کنند. مسلم است اگر والدین به سؤالات کنجکاوانه جنسی کودکان واکنش نشان دهند، خطر انحراف نسبت به مسائل جنسی کاهش خواهد یافت.

منبع:

1. کتاب کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی کودکان و نوجوانان - انتشارات صابرین

2. شفیق آبادی، عبدالله. (1379). فنون تربیت کودک. تهران: انتشارات چهر.

کتابخانه
مطالعات
پایه