



دوره

خانه امن

کودک ایمن

(به بهانه پرورش خود مراقبتی)





از زمانی که کودک متوجه تفاوت خود با جنس مخالفش می‌شود، به طرح سوالات می‌پردازد. همچنین در دوره نوجوانی با توجهی که نوجوان به تغییرات جسمانی خود پیدا می‌کند سوالات جنسی به طور جدی برایش مطرح می‌شود. از وظایف مهم والدین و اولیای تربیتی، پاسخگویی به این سوالات است. عده‌ای از والدین هنگام مواجه شدن با این نوع سوالات، دستپاچه شده و نمی‌دانند چگونه بایستی به آن پاسخ دهند.

برای پاسخگویی به سوالات جنسی چه در دوره کودکی و چه در دوره نوجوانی، در نظر گرفتن شرایط زیر لازم است:

۱- پاسخگویی وظیفه والد همجنس است.

ابتدا توجه داشته باشید جایی که مسائل کاملاً جنسی است، چه توضیح اتفاقات دوره بلوغ، چه زمانی که صحبت با فرزند درباره مسائل جسمانی است، فقط و فقط بایستی والد همجنس این کار را انجام دهد. این موضوع به حدی مهم است که تاکید شده است در صورت غیبت والد، این وظیفه را جنس موافق نزدیک به فرزند انجام دهد یعنی برای پسر پدر بزرگ، دایی یا عمو؛ و برای دختر مادر بزرگ، خاله یا عمه....

۲- برخوردتان نسبت به طرح این سوالات عادی باشد.

هنگام مواجه شدن با سوال فرزند خود که چه بسا ممکن است یکباره و بدون مقدمه اتفاق بیفتد، بسیار مهم است که خونسردی خود را حفظ کنید و از پاسخ دادن طفره نروید. گاهی تعدادی از والدین به شدت نگران می‌شوند که فرزندشان از جایی یا کسی مطلبی شنیده یا دیده و در صدد یافتن آن فرد برمی‌آیند و با طرح سوالاتی مثل «کی این را گفته؟» و مشابه آن، باعث عقب نشینی کودک خود از گرفتن پاسخ می‌شوند. از طرفی، به علت این نوع برخورد، دیگر فرزند شما به خود اجازه پرسیدن نمی‌دهد و رو به منابع بیرونی می‌آورد که طبعاً صلاحیت لازم را برای پاسخگویی ندارد. حفظ آرامش و نشان دادن پذیرش، نگرانی او را از طرح سوالات بعدی کم خواهد کرد.



۳- توجه کافی نشان دهید.

هنگامی که با سوال جدی از جانب فرزند خود روبرو شدید، به آن توجه کافی نشان دهید. چه بسا او روزهایی را با این مساله درگیر بوده و حال با نگرانی این مساله را با شما در میان می‌گذارد. برای مثال اگر مشغول انجام کاری هستید، آن کار را رها کنید و در کنار فرزندتان بنشینید و با محبت و دلسوزی به او گوش دهید. اگر در اتاق افراد دیگری هستند که شما در مقابل آن‌ها مایل به پاسخگویی نیستید آن را با او در میان بگذارید یا به آرامی او را به اتاق دیگری ببرید.

۴- اول ببینید خود فرزند چه میزان از جواب مساله آگاه است.

گاهی ممکن است کودک یا نوجوان به دنبال پاسخ دیگری است اما پرسش او ذهن ما را متوجه مساله دیگری می‌کند. برای اجتناب از هرگونه سوء برداشت، ابتدا بایستی مطمئن شوید که به خوبی منظور فرزندتان را از سوال متوجه شده‌اید، لذا با پرسیدن سوالات ساده‌ای مثل «خودت چه می‌دانی؟» یا «خودت تا به حال چه یاد گرفته‌ای؟» هم به میزان اطلاعات او از مساله پی خواهید برد هم از سوالش مطمئن خواهید شد. تکنیک بعدی برای فهمیدن میزان اطلاعات او و فهم دقیق سوالش، اکو کردن است. یعنی برگرداندن عین کلمات و سوال به خودش به منظور رفع ابهام.

مهم است برای تشخیص میزان دانش بچه، از کلمه «چرا» استفاده نکنیم. چرایی که ما می‌پرسیم متاثر از آموزش های مدرسه ای ماست که در جواب چرا، باید دلیل محکم علمی، قانع کننده و محکمه پسند ارائه می‌دادیم تا از ما راضی شوند. در کلمه چرا، فشار وجود دارد. به جای چرا از کلمه «چی شد که» و «چطور شد که» استفاده می‌کنیم. این دو کلمه ذهن فرد را متوجه فرایند می‌کند.



۵- پاسخ‌ها باید در بردارنده حقیقت باشد.

از گفتن هر مطلب به دور از حقیقت یا داستان سرایی‌های زاید به شدت اجتناب کنید. دیر یا زود فرزند شما با حقیقت آشنا می‌شود و اطلاع از حقیقت و شنیدن کذب و خطا از والدین اعتماد او را خدشه دار می‌کند.

۶- از گفتن «نمی‌دانم» هراسی نداشته باشید.

اگر هنگام طرح سوال، آمادگی لازم را برای پاسخگویی ندارید، آن را صادقانه با فرزند خود در میان بگذارید. با رویی خوش به او بگویید که به درستی جواب این سوال را نمی‌دانم ولی اگر به من چند روز فرصت بدهی برای جستجو می‌کنم و پاسخ آن را به تو خواهم گفت. سپس در فرصت به دست آمده با افرادی که می‌توانند راهنمای شما باشند مشورت کنید و پاسخ را به او بدهید.

۷- جواب‌ها باید قانع‌کننده باشد.

اگر جواب شما آنچنان کوتاه باشد که حق مطلب را ادا نکند، سوال همچنان باقی می‌ماند. لذا بایستی در انتهای صحبت خود آرامش خاطر را در فرزند خود احساس کنیم و دریابیم که به پاسخ خود رسیده است.

۸- جواب‌ها مبهم و گیج‌کننده نبوده و ساده و روان باشد.

گاهی والدین چون آمادگی پاسخگویی را ندارند و فکری کنند که باید ماجرا را سریع‌تر تمام کنند جواب‌هایی مبهم می‌دهند که طبعاً فرزند را قانع نخواهد کرد. در ضمن پاسخ بایستی از پیچیدگی و سختی به دور باشد تا ذهن را برهم نزند.

۹- پاسخ‌ها متناسب با سن و رشد فرزندتان باشد.

نه تنها در این مساله بلکه در پاسخگویی به هر مساله دیگری باید این شرط رعایت شود. طبیعی است که نحوه پاسخ به فرزند در دوره کودکی با پاسخ در دوره نوجوانی

متفاوت است.



۱۰- در پاسخگویی از توضیحات اضافه و غیر ضروری خودداری شود.

پاسخ بایستی به اندازه‌ای باشد که جوابگوی سوال باشد. توضیحات اضافه خود ممکن است منجر به ایجاد سوالات بیشتر و کنجکاوی زاید گردد. گاهی حتی نحوه ایراد مطلب یا حالت صورت یا ادای جملاتی نظیر «چیزای دیگه‌ای هم هست که حالا لازم نیست توبدونی» می‌تواند باعث تشدید مساله شود و سوالات بیشتری تولید کند.

۱۱- پاسخ‌ها خود تحریک کننده نباشند.

این نکته بسیار قابل توجه است که در پاسخگویی سعی کنیم که خود تحریک مجددی را ایجاد نکنیم یا حتی پاسخ ما باعث تشدید مساله ایجاد شده نباشد. باید به راحتی و در حد سوال پاسخ داده شود.

۱۲- در پاسخگویی ادب و نزاکت توأم با حفظ حیا رعایت شود.

در پاسخگویی رعایت عفت کلام و پرهیز جدی از به کار بردن الفاظ نامناسب از مسائل مهم است. همچنین هر حرکتی مانند تمسخر، خنده بی جا یا شوخی‌های بی مورد، می‌تواند فرد را به انحراف بکشانند.

۱۳- به تفاوت‌های فردی فرزندان توجه کنید.

همانگونه که هیچ دو سرانگشتی شبیه هم نیست، هیچ دو فرد و هیچ دو فرزندی شبیه هم نیستند. هر کس خصوصیات خاص خود را دارد، لذا بایستی هنگام پاسخگویی به این تفاوت‌ها نیز توجه بشود.



۱۴- ارزش‌های خود را انتقال دهید.

پاسخگویی به سوالات جنسی، فرصتی مغتنم است تا ارزش‌های فکری و ضوابط و قواعد خانوادگی خود را انتقال دهید. بسیاری از ارزش‌های اخلاقی، به نوع نگاه و باورهای خانواده برمی‌گردد رفتار و برخورد با جنس مخالف، نحوه شرکت در محافل و مجامع، ارتباط جنسی، نحوه پوشش، حدود استفاده از فیلم و کتاب، تفریحات و ده‌ها موضوع دیگر دقیقاً مسائلی هستند که ارتباط تنگاتنگی با باورهای فرد دارد که فرزندان آن‌ها را مستقیم و غیرمستقیم از والدین خود یاد می‌گیرند.

۱۵- استفاده از فرصت‌ها را فراموش نکنید.

آیا باید همیشه منتظر بود تا فرزند سوال کند؟ مسلماً نه! گاهی بعضی از کودکان یا خصوصاً نوجوانان به علت شرم یا حیا از پرسش خودداری می‌کنند. از کارهای مفیدی که والدین می‌توانند انجام دهند، استفاده از فرصت‌های مغتنمی است که به طور تصادفی پیش می‌آید مانند موضوع یک فیلم یا خبری در روزنامه یا حتی حادثه‌ای در خانواده.

۱۶- همدلی فراموش نشود.

رویارویی با مسائل جنسی برای کودکان و نوجوانان در عین این که هیجان‌آور است، می‌تواند آن‌ها را مضطرب، نگران، دلزده یا ناخشنود سازد. برای بعضی می‌تواند همراه با ترس بوده یا انجام بعضی امور برایشان سخت باشد. بسیار مهم است که احساسشان مورد توجه قرار گیرد و با آن همدلی صورت گیرد. توجه کنید «همدلی» با «همدردی» تفاوت دارد. منظور از همدلی، ظرفیت و توانایی درک احساس طرف مقابل و خود را به جای دیگری گذاشتن و مسائل را از منظر او دیدن است.



حفظ حریم دیگران و احترام به حدود دیگران

اگر به هر دلیل ناچار به توضیح مسائل برای کودک یا نوجوان خود شدید، بسیار مهم است او را متعهد کنید که انتقال این مطالب به دیگر همسالان جایز نیست. این موارد از حقوق هر خانواده است که هر زمان خود صلاح دانستند موضوع را به اطلاع فرزندشان برسانند. پس او امانت‌دار حریم دیگران است.

۱۹- نگرشی انسانی و عاطفی به مسائل جنسی داشته باشید.

از نکات مهم در تبیین و توضیح مسائل جنسی، پاسخ دادن از منظر عاطفی و انسانی است. توجه به این که این موضوع، جزیی از کل عاطفه انسانی است و یک ارتباط سالم جنسی، توأم با احترام و اعتماد است و ده‌ها عامل عاطفی، اخلاقی انسانی در آن وجود دارد که این امر را موضوعی محترم، شریف و انسانی می‌سازد.

۲۰- نکات بهداشتی را با کودکان و نوجوانان در میان بگذارید.

این نکات شامل موارد زیر است:

الف- رعایت بهداشت اندام جنسی، عدم دستکاری بی مورد، شستشو در حد لازم، اجتناب از تحریک بی جا و حفاظت از دید و نظر دیگران.

ب- دادن اطلاعات لازم و آمادگی برای دوره بلوغ؛ به این ترتیب که از قبل، فرزندان را برای مواجه شدن با تغییرات و حادثه بلوغ آگاه سازیم و آن را یکی از جنبه‌های طبیعی و عادی زندگی نشان دهیم.



منابعی برای مطالعه بیشتر:

- ۱- کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، دکتر کریستال دفریتاس، مترجم سارا رئیسی طوسی، کتاب‌های دانه، انتشارات صابرین
- ۲- تربیت جنسی کودک و نوجوان، علی اسلامی نسب، انتشارات نسل نواندیش





thanks,
mom!