



تربیت جنسی کودکان و نوجوانان



هویت جنسی:

هویت جنسی یک حالت روان شناختی بوده و بازتابی از احساس مرد بودن و زن بودن فرد است و در حالت طبیعی با جنسیت تشریحی فرد منطبق است.



تعریف نقش جنسی:

نقش جنسی اعلام عمومی جنسیت بوده یعنی انتقال تصویر مرد بودن در مقابل زن بودن به دیگران است و بالعکس. به عبارت دیگر از نظر نقش جنسی از پسرها انتظار نمی‌رود دخترانه عمل کنند و از دختران نیز انتظار نمی‌رود پسر وار بار بیابند، همچنین در بین بازی‌ها تفکیک وجود دارد.



تفاوت هویت و نقش جنسی:

هویت جنسی به برداشت شخص از زن یا مرد بودن خود است که طبیعت و نهاد در انسان گذاشته و انسان در آن دخل و تصرف ندارد ولی نقش جنسی فراگیری آن دسته از خصوصیات و رفتارهایی است که فرهنگ هر جامعه برای زنان و مردان مناسب می داند.



تربیت جنسی فرزندان توسط والدین:

- لازمه کمک به کودک و نوجوانان جهت برخورداری از هویت جنسی و سلامت جنسی، آموزش به خانواده جهت افزایش بینش و بصیرت خود و پرهیز از تعصبات شخصی و پوچ می باشد.

- به طور کلی والدین باید در سه بعد **هدایت جنسی**، **تعدیل گزینه** و **کنترل رفتارها**، فعالیت داشته باشند و فرزندان خود را در موارد یاد شده راهنمایی و هدایت کنند.



پاسخ هایی که به سوالات جنسی کودکان داده می شود باید ویژگی های زیر را داشته باشند:

- درست باشند، آنچنان که آمیخته با خرافات و اوهام نباشند.
- ساده باشند، به گونه ای که با منطق و بیان کودک جور در بیایند و طفل بتواند آن ها را بفهمد.
- بد آموزی نداشته باشند و کودک را گمراه نکنند و یا راهنمای بدی برای عمل بعدی او نباشند.
- با صراحت و رعایت ادب و فضیلت و به شکل صحیح بیان شوند.
- قانع کننده باشند، کودک خود را نیازمند به این نبیند که همین سؤال ها را از دیگران بپرسد.
- متناسب با سن و درک و جنس کودک باشند.
- با مسخرگی، شوخی و هرزگی همراه نباشند و به جای ادب و اخلاق، وقاحت را ترویج نکنند.
- تحریک کننده نباشند و همواره با دلسوزی و آگاهی بیان شوند.
- در ارائه پاسخ ها، تفاوت های فردی بین کودکان، در نظر گرفته شود.



نکته

- تربیت جنسی مانند هر تربیت اصیل دیگری، بایستی به جا و به موقع انجام شود، نه زودتر از زمانی که لازم است و نه دیرتر از آن.
- پیشنهاد می شود مراقبت های والدین از اواخر دوره تحصیلی ابتدایی (پنجم دبستان)، بیشتر شود.
- آنچه کودک درباره ی مسائل جنسی در دوران کودکی می آموزد تا حدودی تعیین کننده قابلیت سازگاری جنسی در بزرگسالی است.
- هرگز گمان نکنیم که این احساسات تنها به بزرگسالان تعلق دارد این احساسات از تولد شروع می شود و تا مرگ ادامه دارد.
- هنگامی که می خواهید گفتگو درباره جنسیت را با فرزند خود آغاز کنید شرم و حیا تا حدودی طبیعی است

برای پاسخ به این سؤالات باید :



۱. زمان مناسبی را انتخاب کرد
۲. ابتدا بهتر است سؤال کنیم که فرزندمان چه چیزی در مورد آن مسئله می داند و با توجه به اطلاعات، سطح سنی و درک او پاسخ دهیم.
۳. پیدا کردن لحظه های مناسب آموزش. لحظه های مناسب آموزش، موقعیت هایی هستند که در طی زندگی روزمره ما رخ می دهند و به صورت فتح بابی برای گفت و گوی بیشتر درباره موضوع جنسیت عمل می کنند.



- یکی از نزدیکان یا همسایه های شما باردار است.

- 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 می کند کسی را که برهنه است را ببیند.

- نگاههای کنجکاو فرزندان هنگامی که پوشک بچه ای را عوض میکنید.

- دیدن نوار بهداشتی در یک فروشگاه.

- هنگامیکه با فرزندان ماشین سواری می کنید 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.



کودکان در چه سنی؟
چه چیزهایی باید بدانند؟



تا سن ۵ سالگی بیشتر بچه ها باید:

- ۱- نام صحیح اعضای بدن از جمله اعضای تناسلی را بدانند.
- ۲- درک کنند که نوزادان از رحم مادر متولد می شوند.
- ۳- مفهوم فضای خصوصی را هنگام تعویض لباس و رفتن به توالت بدانند. به ویژه ضروری است کودکان ۵ ساله تفاوت خصوصی و سری را بفهمند.
- ۴- بتوانند به راحتی با والدین یا فرد بزرگسال قابل اعتماد دیگری درباره جنسیت صحبت کنند.
- ۵- نسبت به هویت مذکر یا مونث خود عزت نفس داشته باشند.
- ۶- بازی های رمزی یا کنجکاوای های جنسی داشته باشد.



بین ۶ تا ۹ سالگی بیشتر بچه ها باید :

- ۱- بتوانند تولید مثل حیوانات و گیاهان را به عنوان بخشی از چرخه حیات درک کنند.
- ۲- در پاسخ به سوالاتی چون "نوزادان از کجا می آیند؟"، "چطوری می روند تو دل مامان؟" «چطوری می آیند بیرون؟» چیزهائی شنیده باشند.
- ۳- از تفاوت بین دو جنس آگاه باشند و بتوانند از واژگان صحیح برای اشاره به اندام تناسلی خود و جنس مخالف استفاده کنند.
- ۴- مفاهیم مربوط به خانواده، یعنی پدر و مادر شدن، طلاق و ازدواج مجدد را بفهمند.
- ۵- درکی پایه ای از ایدز و عفونت های دیگری که از طریق جنسی منتقل می شود داشته باشند.
- ۶- 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.



بین ۹ تا ۱۳ سالگی بیشتر بچه ها باید:

- ۱- جنسیت را بعنوان بخشی طبیعی از زندگی درک کنند.
- ۲- با تغییرات طبیعی دخترها و پسرها در دوران بلوغ (عادت ماهانه و احتلام) آشنا شوند.
- ۳- بتوانند با دیگران دوست شوند و دوستی هایشان را حفظ کنند. (معمولا با هم جنس های خودشان)
- ۴- روند تولید مثل، از جمله مفاهیم آمیزش جنسی، پدر و مادر شدن، سقط جنین و جلوگیری از بارداری را درک کنند.
- ۵- در باره انتقال ایدز و بیماریهایی که از طریق جنسی منتقل می شوند اطلاعات بیشتری بدست بیاورند.
- ۶- همچنان مفهوم خصوصی بودن برخی از اعضای بدن خود را حفظ کنند و بدانند که سوء استفاده جنسی چیست، چگونه می توان آنرا تشخیص داد، چگونه می توان خود را از آن محافظت نمود و در موقعیت های که بالقوه خطرناک هستند، چگونه باید رفتار کرد.



چگونه کودک به درک درستی از جنسیت خود در بزرگسالی می رسد؟

- **مادر** در طی دوره کودکی به طور طبیعی کودک را از نقش جنسی خود آگاه ساخته و موجبات تحکیم هویت جنسی کودک را فراهم می سازد، و به کودک به عنوان دختر یا پسر اهمیت می دهد.
- **پدر** برای دختران نمونه نخستین اشخاص محبوب آینده است و برای پسر بچه ها نیز الگوی همانندسازی مردانه است.
- بچه هایی که نحوه کارکرد بدن خود را می شناسند. درک بهتری از مفهوم جنسی دارند و از هویتی محکمتر برخوردارند.



نکته

آشنایی والدین با مراحل رشد جنسی کودکان و چگونگی برخورد مناسب و سازنده با نیازها و ویژگی های روان شناختی و زیست شناختی آنان می تواند سلامت جنسی کودکان را در مراحل بعدی تامین کند.

آموزش های زودرس، **شتابزده** و **ناشیانه** مسائل جنسی به کودکان و نوجوانان همان اندازه آسیب زا خواهد بود که اگر این آموزش ها با تاخیر، پنهان سازی و یا نادیده گرفتن همراه باشد.



نکته

اگر والدین به پرسش‌ها و کنجکاوی‌های کودکان واکنش مناسب، طبیعی و متناسب با ظرفیت و ادراک شناختی آنها به دور از مخفی‌کاری و سرکوب داشته باشند، **خطر منحرف شدن ذهن کودک نسبت به مسائل جنسی، کاهش می‌یابد.**

چرا که کنجکاوی کودک در ابتدا صرفاً جنبه شناختی دارد. اما اگر برخورد والدین با سرکوب و ممنوعیت همراه شود، ممکن است این کنجکاوی معمولی و شناختی، جنبه **جسمی** پیدا کرده و نهایتاً زمینه‌های انحراف اخلاقی را در آنها به دنبال داشته باشد.



چنانچه کودکان این اطلاعات لازم را از منابع سالمی مانند خانواده یا مراجع صحیح آنها در جامعه دریافت نکنند، از آنجا که کنجکاوی بخش لاینفک وجود آنهاست، به دنبال منابع دیگری از جمله **دوستان**، **اینترنت** و برای کسی اطلاعات می روند و چه بسا این منابع، صلاحیت لازم را نداشته و اطلاعات غلط و نامناسبی در اختیار آنها قرار دهند، پس بهتر است این آموزش در خانواده و به صورت صحیح صورت بپذیرد



یکی از راه های حفظ سلامت جنسی کودکان، آموزش مفاهیم خصوصی و سری به آنان است. باید به کودکان از همان سنین پائین آموخت که برای اشاره به اعضای تناسلی خود از عبارت: «**اعضای خصوصی بدن**» استفاده کنند.



یکی از کارهای مهم والدین این است که :
سطح شرم در کودکان رو به رشد خود در سطحی نگهدارند که وقتی بچه ها به اطلاعات نیاز داشتند، نه والدین و نه کودکان نسبت به پرسش در این باره بی میل نباشند.



ابتدا کلمه **سری** را بررسی می کنیم، بیشتر بچه ها از شنیدن این کلمه می خندند و خوب می دانند که راز و رازداری چیست. راز یا سر چیزی است که فقط تعداد محدودی از افراد نسبت به آن آگاهی دارند و نباید آن را با دیگران در میان گذاشت. **یک راز با فاش شدن ارزش خود را از دست می دهد.** پس سر یا راز چیزی است که همه کس اجازه ندارد از آن آگاهی داشته باشد و نباید آن را برای کسی بازگو کرد.



از سوی دیگر **اطلاعات خصوصی** اطلاعاتی است که ممکن است دیگران از آن آگاه باشند. اما ضرورتی برای در میان گذاشتن آن وجود ندارد. مثلاً هر یک از اعضای خانواده مسائل خصوصی خود را دارند. اعضای خصوصی بدن نیز چنین وضعی را دارند. یعنی همه آدمها در بدن خود اعضای خصوصی دارند ولی هر کس فقط می تواند به اعضای خصوصی بدن خود دسترسی داشته باشد.



می توان به کودکان آموخت برای اشاره به اعضای تناسلی خود از عبارت "**اعضای خصوصی بدن**" استفاده کنند زیرا آن اعضاء نیز چنین وضعیتی دارند.

باید به کودکان خود پیاموزیم که جنسیت یک مسئله سری نیست بلکه یک مسئله خصوصی است.

ممکن است بچه ها از صحبت در مورد این مسائل خجالت بکشند یا در زمان صحبت درباره آن بخندند، والدین باید به آن ها آموزش دهند که **دانش درباره ی جنسیت چیزی نیست که از آن خجالت بکشیم**. دانش به ما کمک می کند که یکدیگر را بهتر درک کنیم و می تواند به کم کردن خجالت ما هم کمک کند و بدانیم که هیچ وقت نباید از دانستن شرم داشته باشیم.



اسامی خاص یا رمزی :

سؤال دیگری که مطرح می شود آن است که آیا در مورد کودکان انتخاب نامی غیر از نام اصلی آلت تناسلی کار صحیحی است یا خیر؟

باید گفت که گفتن نام آناتومیکی ناحیه تناسلی مشکل ساز نیست و می توان از نام <آلت> برای پسران و < مهبل یا واژن > برای دختران استفاده کرد .



سئوالاتی که اغلب کودکان با
کنجکاوی از والدین خود می
پرسند این است که:

نوزاد از کجا می آید؟
نوزاد چگونه بیرون می آید؟
بچه چگونه داخل شکم مادر می
شود؟



مامان بچه از کجا می یاد؟

ما نباید به او بگوییم که بچه از کیف آقا دکتر، از بیمارستان، از سوپرمارکت، از پستخانه، یا از لانه لک لک می آید. توصیه می شود که تفسیر کودک از آفرینش و جای وطن نوزاد را بشنویم، و آنگاه تفسیر خودمان را ارائه دهیم. توضیح ما باید از واقعیت دور نباشد، اما لازم نیست که توضیح کاملی هم درباره یک ارتباط جنسی به او بدهیم.



• **چطور کودک بیرون می آید؟ چگونه کودک به دنیا می آید؟**

- ✓ درون بدن مادر قسمتی هست به اسم رحم
- ✓ رحم مثل بادکنک است، رحم باز می شود و برای رشد نوزاد جا باز می کند.
- ✓ رحم مثل یک کیسه نرم و راحت است که بچه در آن زندگی می کند
- ✓ وقتی کودک برای تولد آماده شد/ یا وقتی کودک به اندازه کافی بزرگ شد دکترها آن را بیرون می آورند
- ✓ مادر به بیمارستان می رود و دکتر و پرستار به مادر کمک می کنند تا بچه به دنیا بیاید
- ✓ وقتی کودک به اندازه کافی بزرگ شد به ماهیچه های شکم مادر فشار می آورد و به دنیا می آید/ یا بدن مادر کودک را به بیرون هل می دهد و به بیمارستان می رود و دکترها و پرستارها کمک می کنند تا او به دنیا بیاید
- ✓ مادر به بیمارستان می رود و دکترها او را به اتاق عمل می برند، دکترها از داروهایی استفاده می کنند که مادر را به خواب کوتاهی فرو می برد تا درد را احساس نکند، بعد با وسایل مخصوصی بچه را از شکم مادر بیرون می آورند
- ✓ کودک وقتی خیلی بزرگ می شود جای او تنگ می شود و می فهمد که باید به دنیا بیاید. راه خارج شدن کودک کانالی است که زیر شکم مادر/ که بین پاهای مادر قرار دارد.
- ✓ این کانال آنقدر نرم است که موقع به دنیا آمدن به اندازه بچه باز می شود و بچه از آن بیرون می آید
- ✓ قصه تولد کودک را برای او تعریف کنید



بچه چگونه داخل شکم مادر می شود؟

- کودکان وقتی بزرگتر می شوند ، یعنی بین ۵ تا ۸ 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 می توانند بفهمند که برای بچه دار شدن یک مادر و یک پدر لازم است .



- توصیه می شود که تفسیر کودک از آفرینش و جای وطن نوزاد را بشنویم، و آنگاه تفسیر خودمان را ارائه دهیم. توضیح ما باید از واقعیت دور نباشد، اما لازم نیست که توضیح کاملی هم درباره یک ارتباط جنسی به او بدهیم:

- همچنین اگر در اطراف شما زن بارداری وجود دارد از او شروع کنید:
- کودک: «مامانها چطوری بچه درست می کنند؟»
- مادر: «چه سوال خوبی! میدانی خاله ات دارد بچه دار می شود؟»



- وقتی این سوال را می پرسید هم فرصت پیدا می کنید که بر خود مسلط شوید و هم به فرزندتان این پیام را می دهید که برای گفتگو در باره این موضوع حساس آماده‌گی دارید. سپس می توانید بپرسید:
- **«به نظر تو بچه از کجا می آید؟»** با پرسیدن این سوال به برداشتهای غلط احتمالی آنها پی می برید و بعد می توانید ادامه بدهید که:
- این مفهوم را می توان به گونه ای ساده با آنها در میان گذاشت و گفت:

"در بدن مامان ها سلولهای مخصوصی برای درست کردن بچه وجود دارد . این سلولها تخمک نامیده می شود و به اندازه یک نقطه کوچک است. بعد این نقطه کوچک با گذشت زمان شروع به رشد می کند و به یک نوزاد کامل تبدیل می شود. می توانید داستان بذر را برای کودک تعریف نمایید.



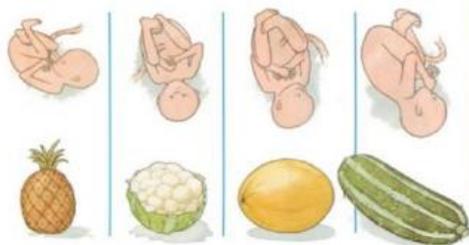
- کودکان ممکن است بعد از تکرار این مطلب بپرسد «سلول چیست؟»

- شما در پاسخ می توانید بگوئید: «سلول بخش خیلی کوچک و مخصوصی از بدن ماست که زنده است . آنقدر کوچک است که باید برای دیدنش از میکروسکوپ استفاده کرد.»

در این مرحله می توانید با استفاده از میوه ها روند رشد کودک را در ماه های مختلف برای کودک شرح دهید. با این عمل وقتی کودک اشتیاق و همراهی شما را برای پاسخ گویی مشاهده می کند و حس کنجکاوی وی ارضاء می شود برای یافتن پاسخ بیشتر به دیگران مراجعه نمی کند.



Isn't it wonderful to think that a tiny little egg, so tiny you can't even see it, can grow into a lively, laughing - sometimes screaming - little person, in only nine months?





در سنین بالاتر لازم است پاسخی پخته تر به کوک ارائه شود «وقتی پدر و مادر می خواهند که بچه ای داشته باشند، سلولی از بدن پدر به سلولی در بدن مادر می پیوندد، و آن وقت رشد بچه شروع می شود (برای این مرحله می توانید داستان مسابقه بزرگ را تعریف نمایید). وقتی بچه به اندازه کافی بزرگ شد از شکم مادر بیرون می آید».



در ادامه ممکن است سئوالی مطرح شود که نگرانی والدین را دوچندان کند، چطور سلول بدن پدر وارد بدن مادر میشه؟

وقتی مامان و بابا به شیوه خاصی کنار همدیگر قرار می گیرند سلول پدر به سلول مادر می رسد.

وقتی مامان و بابا به شیوه خاصی همدیگر را لمس می کنند سلول پدر به سلول مادر می رسد.

وقتی مامان و بابا به شیوه خاصی یکدیگر را بغل می کنند سلول پدر به سلول مادر می رسد.

سؤال دیگر آن است که: ماما من چطور به دنیا آمدم؟

به یاد داشته باشید که پیش از هر پاسخ از دنیای ذهنی کودک آگاه شوید:
مادر: باید داستان تولد را برای تعریف کنم.

مادر: اما قبلش دوست دارم بدانم خودت چه فکر می کنی؟
بعد از شنیدن پاسخ کودک که نشان دهنده قدرت درک و تحلیل او است
به یکی از روش های زیر پاسخ دهید:

- داستان عمل سزارین را تعریف نمایید و اگر در نزدیکی شما کسی وجود دارد که عمل سزارین را انجام داده است می توانید جای آن را به کودک نشان دهید.
- زیر شکم مادر قسمتی وجود دارد که به هنگام زایمان، یعنی وقتی که کودک به اندازه کافی رشد کرد به کمک دکتر باز می شود و کودک از آنجا متولد می شود.



سوال بعدی که ممکن است از ذهن کودک خارج شود، این است که :
«تو و بابا چه وقت قصد دارید بچه درست کنید؟»

برای این سوال برخلاف تصور ما، جوابی ساده کافی خواهد بود: «مادرها و پدرها به یکدیگر عشق می ورزند و می خواهند بچه ای داشته باشند تا به او هم عشق بورزند.» .



- **Sex یعنی چه؟ چرا مردم sex انجام می دهند؟ عشق بازی یعنی چه؟**

✓ Sex یعنی جنسیت، مثل وقتی می پرسیم جنسیت بچه چیست/ یک نفر دختر است یا پسر

- **آیا می توانم بچه ای را به دنیا آورم؟**

✓ تفاوت بین کودکان و بزرگسالان گفته شود

✓ نه، فقط کبھی که رشد کرده و بزرگ شده می تواند. الان بدن تو آماده نیست. باید چیزهای زیادی درون بدنت رشد کند تا بتواند از بچه مراقبت کند



• آیا به دنیا آمدن کودک درد دارد؟

- بله درد دارد، اما مادر آنقدر از به دنیا آمدن کودک خوشحال است که خیلی زود درد ها را فراموش می کند. دکترها هم از روش هایی استفاده می کنند که درد مادر کمتر شود

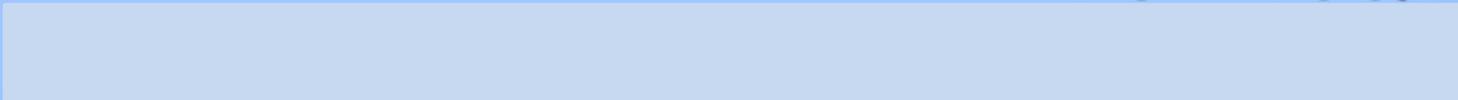
• کودک چگونه در شکم مادرش زندگی می کند؟

- ✓ گفته ها در مسیری باشد که کودک بتواند تصور کند: می خوابد، ضربه می زند و ...
- ✓ از لوله ای که به بدن مادر وصل است غذا می گیرد و بزرگ و بزرگ تر می شود
- ✓ اگر فرد نزدیکی باردار است از کودک بخواهید تصور کند که کودک در حال انجام چه کاری است
- ✓ از کودک بخواهید که با کودک حرف بزند
- ✓ اطمینان دهید که رحم یک مکان امن، خوب و شگفت انگیز برای رشد کودک است

• چرا همه آدم ها آلت ندارند؟

- ✓ بدن دخترها و پسرها متفاوت است

• چرا تو در آنجا موداری؟





برخی از پسر بچه ها آرزو می کنند که پدرها هم می توانستند بچه دار شوند. آنها می پرسند : « چرا پدر بچه دنیا نمی آورد ؟ » در پاسخ به این سوال توضیح می دهیم که در بدن یک زن جایی به اسم رحم وجود دارد و بچه می تواند در آن رشد کند. بدن مردها آنرا ندارد. کودک خواهد پرسید : « چرا ؟ » در پاسخ خواهیم گفت : « برای اینکه بدن زن ها و مردها متفاوت آفریده شده است. » مطلوب است که به پسرها اطمینان بدهیم که بچه ها به یک پدر هم احتیاج دارند تا آنها را دوست بدارد.

بازی های مخفیانه جنسی چه ایرادی دارد؟

کودکان را نباید شرمسار یا سرزنش کرد. اگر چه رفتار مورد پسندی انجام نشده بدون تهدید باید به طور آشکار به کودک گفت: «شما داشتید لباس های همدیگر را در می آوردید. این کار قدغن است، اگر تو سئوالی در این زمینه داری از ما سوال کن تا کمکت کنیم که بفهمی . اما نباید لباس های همدیگر را در آورید.» رفتار ملایم ما این امکان را فراهم می کند که بدون آسیب رساندن به کودک تجربیات جنسی او را محدود کنیم.

دکتر بازی بچه ها :

بچه هاي ۳ تا ۶ ساله عاشق دکتر بازی هستند و گاهي حين دکتر بازی ميخواهند همدیگر را معاینه کنند و یا به هم آمپول بزنند ! در این گیرودار گاهي اعضاي بدن همدیگر را میبینند . بسیاری از والدین نسبت به این جور رفتارها واکنش بسیار شدیدی نشان میدهند . یادتان باشد در این جور مواقع دعوا و سرزنش بسیار شدید اصلا راه حل مناسبی نیست . **فکر نکنید این جور رفتارها با قصد و غرض جنسی صورت می گیرد و یا به روابط جنسی منجر می شود .** فقط در صورت دیدن این صحنه ها فوراً " نزد بچه ها بروید و بگویید خب حالا بیا به دست دوستت آمپول بزنیم و یا دندانهایش را معاینه کنیم تا حواس بچه ها پرت شده و ماجرا فیصله پیدا کند . بعد سر فرصت با فرزندتان صحبت کنید . به او بگویید می دانید او نقش دکتر را بازی کرده و می خواسته به دوستش آمپول بزند اما او دیگر بزرگ شده و باید بداند این نواحی خصوصی محسوب می شود و باید از دید سایر افراد پوشیده بماند .



دست زدن به آلت تناسلی

- آغاز: 5-6 سالگی
- علت آن بررسی شود
- موقعیت های خاص بروز رفتار را مشخص کنید
- عدم اشاره مستقیم
- عدم تنبیه کودک
- مشغول کردن کودک به فعالیتی دیگر
- مشغول نگاه داشتن دستان کودک
- افزایش تماس فیزیکی با کودک
- بهبود رابطه والد- کودک
- به کودک پیاموزید که این یک رفتار خصوصی است و مثل دستشویی رفتن نباید در جلوی دیگران انجام شود
- روش های آرام سازی را به کودک یاد دهید
- رفتارهای نگران کننده را بشناسید

قانون همه یا هیچ صدق نمی کند :

آموزش مسائل جنسی نباید در یک جلسه و یا یکباره انجام شود . نباید در مورد این موضوع زیاد صحبت کرده و مسئله را با طول و تفصیل و تمام جزئیات تعریف کرد و نه اینکه اصلاً" در مورد آن با فرزندان صحبت نکرد تا ممنوعه محسوب شود . باید به تدریج به فراخور سن و سال و بلوغ فکری و جسمی فرزندتان ، به سوالات او جواب بدهید .

نکته

شما باید تنها کسی باشید که با فرزندتان در این زمینه صحبت می کنید . اگر شما طفره بروید و یا اصلاً" اجازه ندهید سئوالاتش را مطرح کند ، مطمئن باشید فرزندتان از جایی دیگر به سراغ یافتن پاسخ خود می رود که همین مسئله زمینه بسیاری از انحرافات و مشکلات را فراهم می کند ؛ بخصوص اگر در این بین افراد سودجو و مشکل ساز بر سر راه او قرار بگیرند .



نکته

اگر فرزندان در مورد جنسیت و مسائل مربوطه سوالی نپرسید خوشحال نشوید و یا مسئله را به فراموشی نسپارید .

از سن ۵ سالگی به بعد میتوانید با استفاده از کتابهای مناسب سن کودک قسمتهای مختلف بدن از جمله نواحی خصوصی را به او یاد بدهید . وقتی حریم را برایش مشخص کنید ، با او صادق باشید و مجال طرح سؤال را به او بدهید مطمئن باشید همیشه بدون دل نگرانی حرفهایش را در این زمینه با شما مطرح خواهد کرد .
همچنین می توانید با مطرح کردن داستان تولد نحوه تولد نوزاد را به وی آموزش دهید.



نکته

- رفتار های روانی جنسی کودکان خود را با مسائل بزرگسالان مورد مقایسه قرار ندهید .
- هرگز در مورد این رفتارها شتاب زده قضاوت نکنید و در مورد علت انجام این رفتارها تأمل کنید .
- در مورد سوالات و رفتارهای جنسیتی هیچ گاه به تنبیه متوسل نشوید
- از تحقیر و سرزنش کودکان خودداری کنید . زیرا این کار نتیجه ای معکوس خواهد داشت و منجر به پنهان کاری و احساس گناه و خجالت افراطی می گردد .
- اگر موضوعات جنسی تابو شمرده شده و پرسش های کودک با خشونت رد شود، شرم و ناراحتی زیاده از حد در کودک ایجاد شده و موجب تداخل در شکل گیری عزت نفس جنسی آتی وی می شود .



- مواظب نوع رفتار خود و همسرتان در محیط خانواده نیز باشید
- در امر آموزش بسیار مهم است که کودک شما تحت آموزش یکسان قرار گیرد یعنی اگر که مادرتان هم از کودکان مراقبت می کند او هم دقیقا همانند شما با کودک رفتار کند که کودک دچار دوگانگی نشود .
- سعی شود محبت نسبت به کودک و توجه به او صورت پذیرد و مدیریت شود چرا که برخی از رفتارهای کودکان از سر احساس نیاز به جلب توجه والدین و محبت به او است .
- در نوع لباسها و الیاف آن توجه شود که موجب حساسیت و مشکل نشود
- در صورتی که مشکل خاصی نیست سعی کنید با لوازم و شیوه های مختلف دست او را مشغول کنید تا این رفتار را فراموش کند .
- دست زدن به آلت تناسلی او در این سن مشکل خاصی نیست که نیاز به بر خورد داشته باشد فقط دقت کنید که مشکل و یا بیماری خاص نداشته باشد که ایجاد حساسیت و یا خارش نماید .

سوء استفاده جنسی چیست؟

سوء استفاده جنسی عبارت است از درگیر شدن کودک در فعالیت های جنسی که از نظر سطح رشدی و تکاملی متناسب نبوده و برخلاف شرع، عرف و قوانین اجتماعی است.

در تعریف قانونی سوء استفاده جنسی عبارت است از: تماس جنسی یک فرد بزرگسال (بالای ۱۸ سال) با یک کودک (کمتر از ۱۸ سال) که معمولاً تحت فشار قرار دادن و استفاده از زور و یا از طریق فریب دادن یا اغوا نمودن قربانی اتفاق می افتد. چنانچه فرد مهاجم کمتر از ۱۸ سال سن داشته باشد، در صورتی به این تماس سوء استفاده جنسی اطلاق می شود که تفاوت سنی او با کودک قربانی قابل توجه بوده و یا او را به زور به رابطه جنسی وادار کرده باشد. مهاجمین ممکن است یک یا چند نفر، هم جنس یا غیر هم جنس، آشنا و یا غریبه باشند. آزار جنسی ممکن است فقط یک بار اتفاق بیفتد و یا به صورت مکرر باشد.



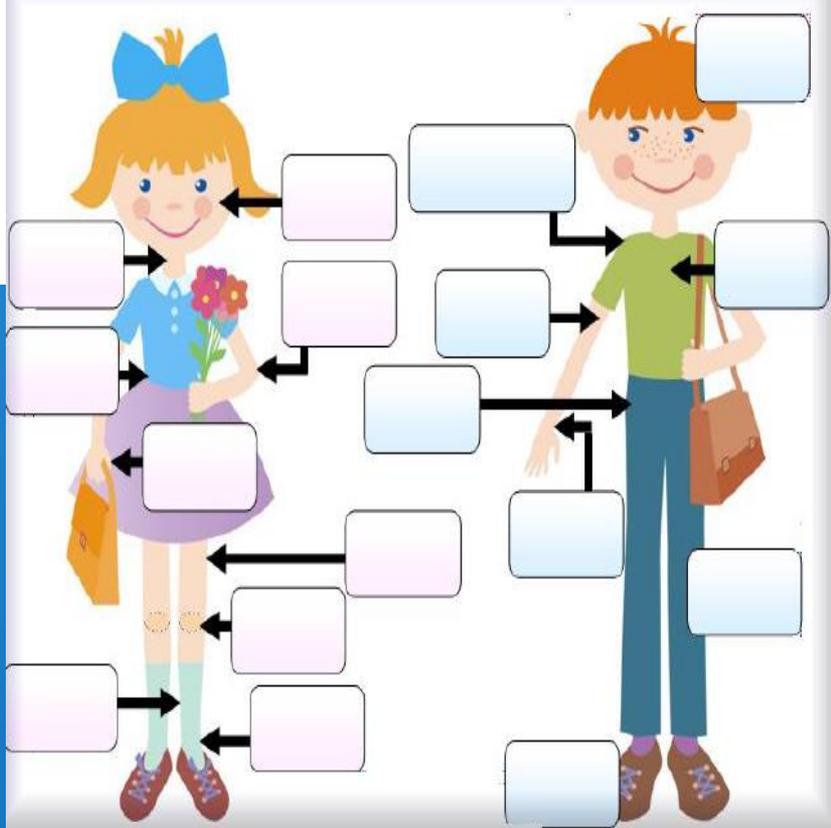
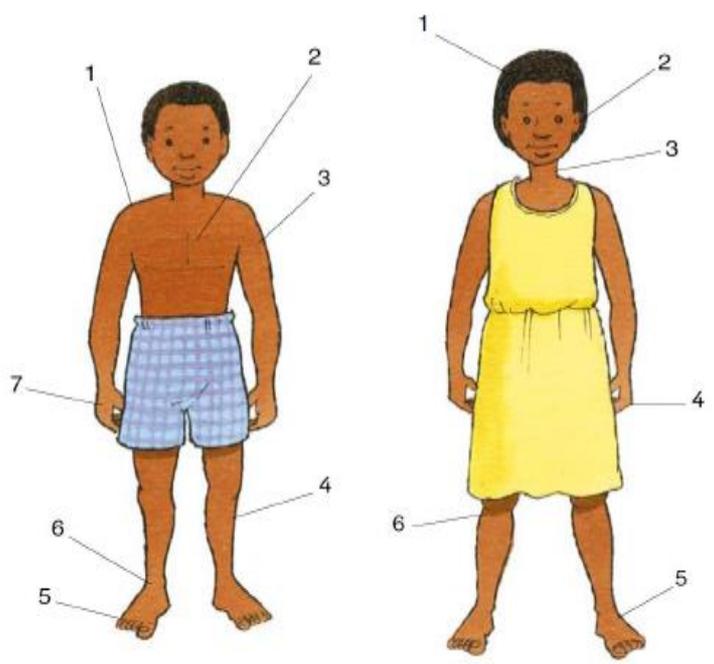
سوء استفاده جنسی می تواند به اشکال مختلف **الف) تماسی** از جمله لمس بدن از روی لباس، بوسیدن، تماس جنسی تناسلی، مقعدی یا دهانی و به کارگیری اشیاء نافذ و به روشهای **ب) غیر تماسی** ۱- نمایش گری جنسی، ۲- عکس برداری یا تصویر برداری جنسی و یا ۳- از طریق انتشار تصاویر یا پیام های جنسی در اینترنت برای کودکان انجام شود.

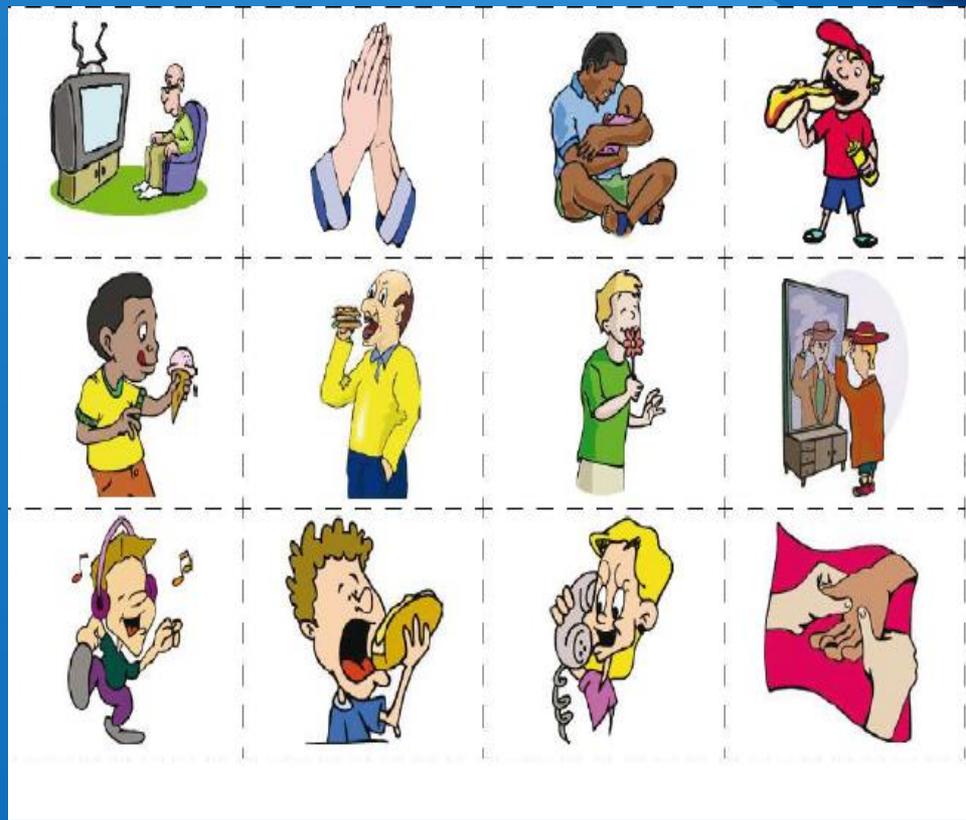
سوء استفاده جنسی توسط محارم زمانی اتفاق می افتد که کودک توسط خویشاوندان درجه یک نظیر پدر، مادر، برادر یا خواهر و سایر خویشاوندان مثل عمو، دایی و غیره وادار به فعالیت جنسی شود.

مرحله اول: معرفی اعضای بدن

- ✓ ابزار: عروسک، اسکلت، آینه، پوستر آناتومی بدن، پازل اعضای بدن، داستان
- ✓ معرفی همه اعضای بدن و عملکرد آنها
- ✓ مفهوم خصوصی بدن
- ✓ اندام های خصوصی بدن

معرفی اعضای بدن





معرفی عملکرد اعضای بدن





• داستان بدن من:

من می تونم



سرم قرار دارد



بالای بدن من

است،



بالای سر من موهایم



سرم را با کلاه بپوشانم

بلند یا کوتاه. من می توانم به آن مدل بدهم و...

مفهوم خصوصی بودن



bathroom



- بعضی از وسایل ما خصوصی هستند: مثل مسواک
همه آدم ها مسواک دارند
اما هر کس باید از مسواک خودش استفاده کنند.
- بیشتر مهمانی ها خصوصی هستند یعنی
باید برای رفتن به آنجا دعوت شویم
- همه می دانند که ما به دستشویی می رویم اما وقتی آنجا
می رویم در را می بندیم. نهی خواهیم کسی ما را ببیند.
دستشویی یک مکان خصوصی است
- همه آدم ها در بدن خود اعضای خصوصی دارند
ولی هر کس فقط می تواند به اعضای خصوصی خودش دسترسی داشته باشد و نه به دیگران
- همانطور که برای محدود کردن دسترسی دیگران به دستشویی از در استفاده می کنیم
محدود کردن دسترسی دیگران به اعضای خصوصی بدن خود نیز از لباس استفاده می کنیم

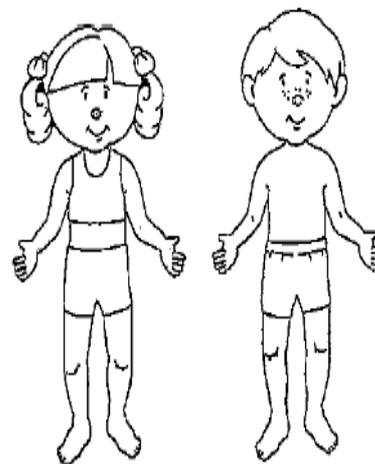


- قسمت هایی از بدن که با مایو پوشانده می شوند اعضای خصوصی بدن ما هستند

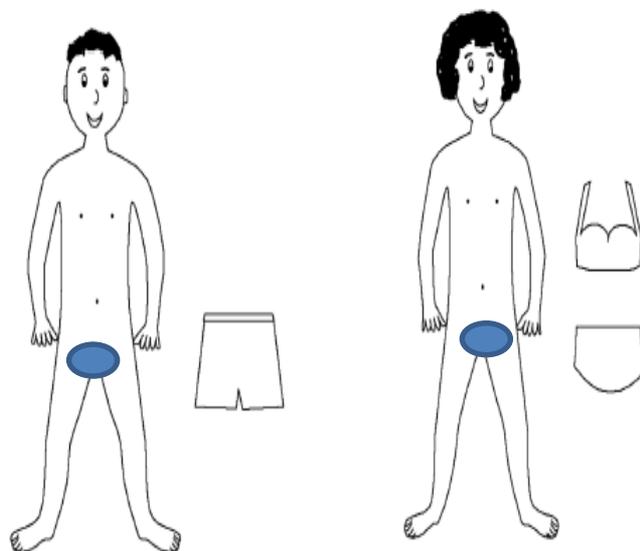
- اسم علمی و واقعی اعضای تناسلی

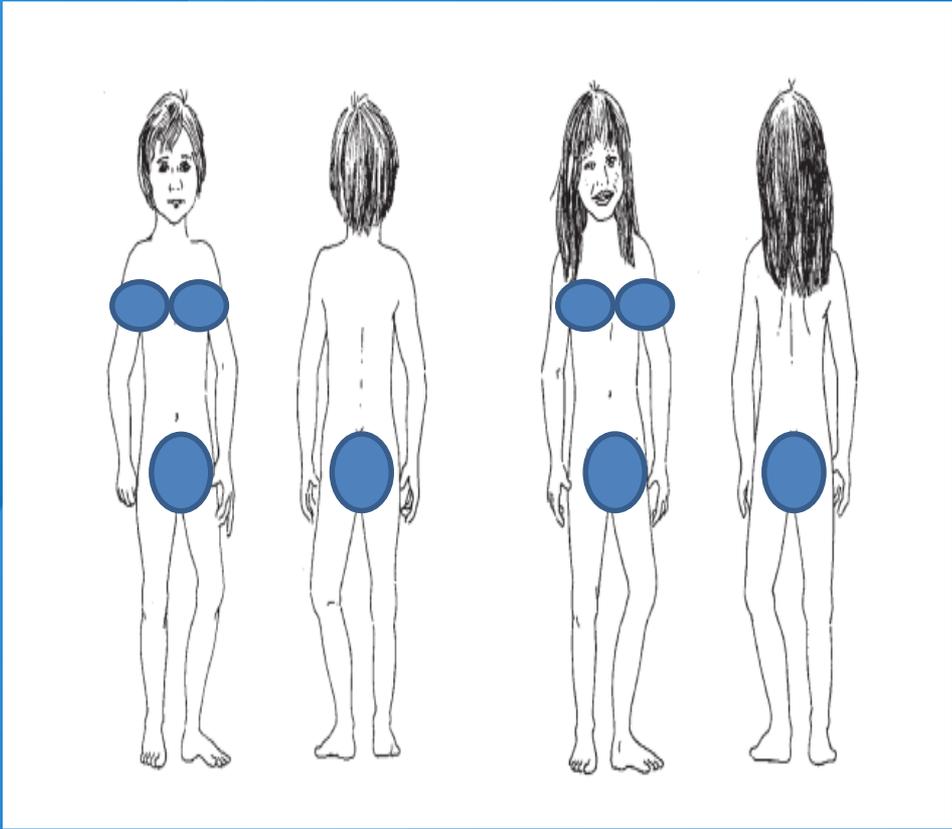
را به کودک یاد دهید

- عملکرد این اعضا را توضیح دهید



- ما برای پوشاندن اعضای خصوصی بدن خود از لباس زیر استفاده می کنیم





مرحله دوم: آموزش شناسایی احساسات



احساس های اصلی:

• خوشحالی

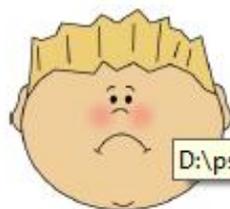
• ناراحتی

• نگرانی / اضطراب

• عصبانیت

• خجالت / شرمندگی

• احساس های مهم



D:\psychology\CBT\ax\faces\sad\boy-sad-face.png





D:\psychology\CBT\ax\faces\sad\4r.jpg





- ترسیم صورتک ها
- موقعیت های برانگیزاننده هر احساس
- رفتارهای ناشی از هر احساس
- شناسایی احساسات دیگران



مرحله سوم: آشنایی با انواع لمس ها

- انواع لمس ها را مطرح کنید
 - ✓ لمس های خوب
 - ✓ لمس های بد
 - ✓ لمس های گیج کننده
- درباره آنچه یک لمس خوب را به یک لمس بد یا گیج کننده تبدیل می کند صحبت کنید
مثل:
 - ✓ غیر منتظره بودن
 - ✓ توسط یک غریبه
 - ✓ در یک مکان نامناسب
 - ✓ در یک زمان نامناسب
 - ✓ احساس ناراحتی در زمان لمس شدن
- ارتباط بین هر احساس و هر لمس را به طور شفاف بیان کنید



لمس های خوب

- لمس هایی که به تو احساس خوشحالی می دهند
- لمس هایی که به تو احساس آرامش می دهند، مثل:
 - ✓ بغل کردن مامان و بابا
 - ✓ بوسیدن
 - ✓ نوازش کردن
 - ✓ دست دادن
- همه ما به لمس شدن های خوب نیاز داریم. ما با روشی که با دیگران صحبت و رفتار می کنیم به آنها احترام می گذاریم
- لمس های خوب با احساس عشق و مراقبت کردن همراه است
- با کودک درباره تک تک لمس های خوب و احساس های خوب ناشی از آنها صحبت کنید

لمس های بد

- لمس هایی که باعث احساس ناراحتی می شوند، مثل:
 - ✓ کتک زدن
 - ✓ نیشگون گرفتن
 - ✓ هل دادن
- درباره احساس کودک بعد از هر لمس بد صحبت کنید
- در مورد واکنش کودکان درمورد لمس های بد صحبت کنید



لمس های گیج کننده



- وقتی شخصی قسمت های خصوصی بدن تو را بدون اجازه تو لمس می کند
- وقتی شخصی قسمت های خصوصی بدن تو را بدون دلیل مناسبی لمس می کند
- وقتی شخصی از تو می خواهد که قسمت های خصوصی بدنش را لمس کنی
- در مورد احساس های کودک در این موقعیت صحبت کنید
- احساس های مهم را به این موقعیت ربط دهید
- در مورد واکنش های کودک در زمان لمس های گیج کننده صحبت کنید



دلیل مناسب برای لمس کردن یعنی چه؟

- ✓ عوض کردن پوشک یک نوزاد
- ✓ دستشویی یا حمام رفتن با یکی از والدین
- ✓ معاینه توسط پزشک یا پرستار
- ✓ تزریق واکسن یا هر گونه دارو
- ✓ استفاده از شیاف

توجه: ممکن است این لمس ها ناخوشایند باشند اما برای سلامتی لازم است





مرحله چهارم: تو مسئول (رئیس) بدن خود هستی

قانون های لمس کردن

- هیچ کس نباید فرد دیگری را بدون اجازه و رضایت او لمس کند
- همه باید قبل از نوازش کردن، بوسیدن یا هر نوع لمس دیگری از فرد اجازه بگیرند، اگر او بگوید نه، یعنی واقعا نه
- هیچ کس حق ندارد قسمت های خصوصی بدنتان را به روشی که:
 - برای شما ناراحت کننده است
 - بدون اجازه است
 - بدون هیچ دلیل مناسبی، لمس کند
- یا از شما بخواهد که بدون دلیل لباس خود را در بیاورید
- یا از شما بخواهد به او اجازه دهید که قسمت های خصوصی بدن شما را ببیند
- یا از شما بخواهد قسمت های خصوصی بدنش را لمس کنید



رازهای خوب و رازهای بد

• برای رازهای خوب مثال بزنید:

✓ وقتی بابا برای جشن تولد مامان هدیه خریده و از من خواسته تا روز تولد به او نگویم

✓ وقتی مادر بزرگ می خواهد با یک غذای خوشمزه بقیه را غافلگیر کند

✓ وقتی مادر حامله است و از من خواسته به کسی نگویم

✓ رمز کامپیوتر

✓ قایم موشک بازی

■ تا حالا چه رازهای خوبی را پیش خود نگه داشته ای؟



• برای رازهای بد مثال بزنید:

✓ وقتی متوجه می شوید که برادرتان سیگار می کشد

✓ وقتی متوجه می شوید که یک نفر دوچرخه دوستتان را برداشته است

✓ وقتی کسی به شما لگد زد یا اذیتتان کرد و شما از کارهای بد او ناراحت شدید

✓ وقتی یک روز در مدرسه دیدید که بچه های بزرگتر به زور خوراکی بچه های کوچکتر را می گیرند

✓ وقتی کسی شما را به گونه ای لمس می کند که دوست ندارید

در ادامه به کودکان بیاموزید

- چون بزرگترها می دانند که لمس بد کار اشتباهی است آنها ممکن است شما را فریب دهند و از شما بخواهند آن را مثل یک راز پیش خود نگاه دارید
- در مورد لمس کردن نباید رازی را پیش خود نگاه دارید. این یک راز بد است
- به احساس خود درباره اینکه چه چیزی خوب است یا بد اعتماد کنند. کوچکترین احساس ناراحتی یا نگرانی، نشانگر این است که عمل یا حرف اشتباه است.
- اگر کسی شما را به گونه ای لمس کند که دوست ندارید، شما مقصر نیستید، حتی اگر تصمیم اشتباهی از طرف شما منجر به آن کار شده است
- کسانی که این کار را انجام می دهند می توانند غریبه باشند یا آشنا و یا شخصی که خیلی به شما نزدیک است، یا از آشنایان، دوستان یا اقوام باشد.
- بچه های کوچک، بچه های بزرگتر و بزرگسالان می توانند اشتباه رفتار کنند



کلیک ها و حقہ ها

- ✓ این راز کوچکی بین ما است
- ✓ لمس کردن بدن من اشکالی ندارد
- ✓ این لمس کردن نشانه دوست داشتن زیاد است
- ✓ اگر به کسی بگویی من به زندان می روم و این تقصیر توست
- ✓ اگر به کسی بگویی به دردسر بدی می افتم
- ✓ اگر به کسی بگویی هیچ کس حرف تو را باور نمی کند
- ✓ اگر به کسی چیزی بگویی جایزه می گیری



آیا من مقصدم؟

هرگز

در دام این قله گرفتار نشو

بهترین واکنش



• با صدای بلند:

✓ بگویید: نه

✓ این کار را نکن

✓ از من دور شو

✓ من این لمس را دوست ندارم

• از زبان بدن برای نه گفتن استفاده کنید



- فرار کنید
- از آن محل دور شوید

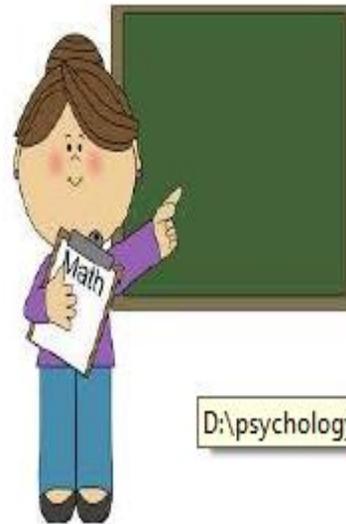


- به پدر و مادر خود یا بزرگسالی که به او اعتماد دارید بگویید
- آنقدر به گفتن ادامه دهید تا حرفتان را باور کنند



افراد مورد اعتماد

- افراد مورد اعتماد خود را نقاشی کنید



D:\psychology\books\sex ed\New folder\New

مرحله پنجم: پیوستار لمس ها

- از کودکان بخواهید که هر کس پیوستار شخصی خود را تهیه کنند
- یادآوری کنید که پیوستار لمس می تواند برای هرکس خاص و متفاوت باشد
- توجه کودکان را به نقش افراد در تعریف و طبقه بندی انواع لمس ها جلب کنید

پیوستار لمس من

لمس های خوب

لمس های گیج کننده

لمس های بد

بوسیدن



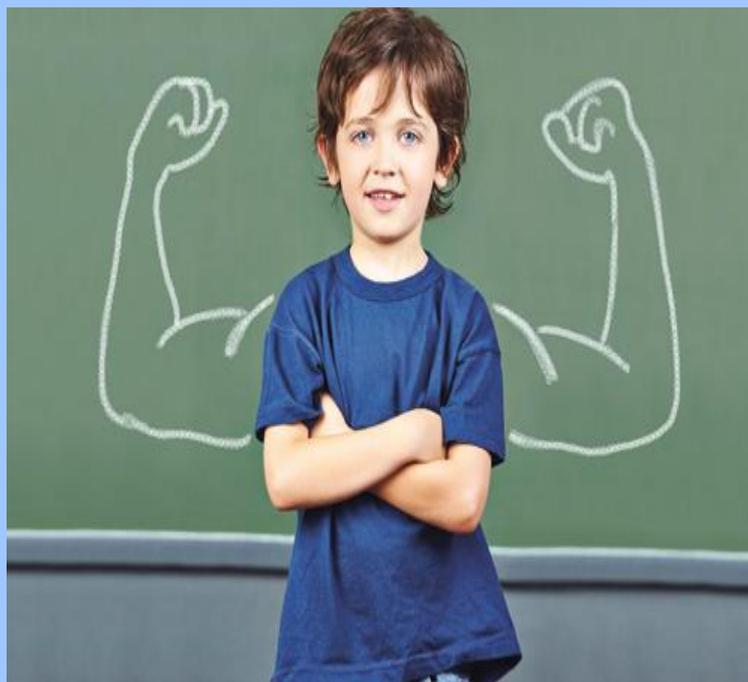
قلقلک شدن توسط غریبه



نیشگون مامان در مهمانی



مهارت های بین فردی



- مهارت جرأت ورزی
- مقابله با قلدری
- آموزش مهارت های گفتگو به والدین:



حقوق من

- من حق دارم احساس، نظر و خواست خودم را ابراز کنم
- من حق دارم به تقاضاهایی که به نفع من یا دیگران نیست جواب رد بدهم
- من حق دارم رفتاری را انتخاب کنم که به نفع خودم باشد و به من و دیگران ضرری نرساند
- هیچ کس حق ندارد مرا در انجام کاری که نمی خواهم یا به نفع من و یا دیگران نیست مجبور یا تهدید کند
- من حق دارم تغییر عقیده بدهم. حتی اگر قبلا تقاضایی را پذیرفته باشم

روش هایی که کودکان تهدید شده یا فریفته می شوند

- تطمیع کردن یا رشوه دادن
- تهدید کردن و ترساندن
- گنج کردن
- تقویت احساس شرم در کودک
- سرزنش کردن کودک و انداختن مسئولیت آزار بر دوش کودک
- ترساندن کودک از واکنش های احتمالی اطرافیان
- گنج نمودن کودک و مخدوش کردن واقعیات
- تهدید کردن
- طبیعی جلوه دادن این رفتار



برای پیشگیری از قرار گرفتن در موقعیت های
تهدید کننده و یا دفاع چه باید کرد؟

داستان
نمایش های عروسکی
بازی چکار می کنی اگر؟

لاک پشت منفعیل



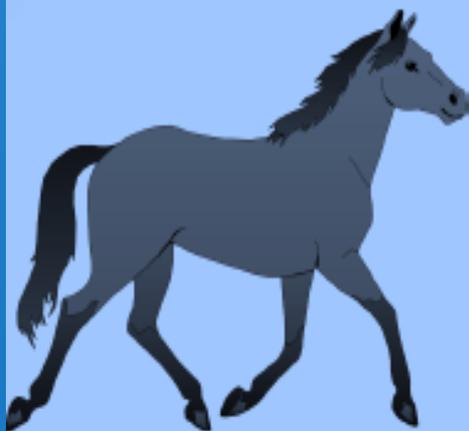
- چشم ها و سر پایین است
- وضعیت بدن: قوز کردن، دور ایستادن
- صدا: بی صدا، من من کردن، زیر لب حرف زدن
- محتوا: من واقعا مواظب نبودم، من موافقم
- احساسات، پریشان، احساسش را پنهان می کند
- ظاهر: لبخند نمی زند، ناراحت به نظر می رسد
- رفتار، هیچ کاری انجام نمی دهد، بی صدا و آرام تلافی می کند، ناله و شکایت می کند

گرگ پرخاشگر



- چشم ها: خیره
- وضع بدن: نزدیک شدن زیاد به افراد
- صدا: نیشدار و با طعنه حرف زدن، صدای بلند
- محتوا: به من دست نزن، تو خیلی بدی
- احساس: عصبانیت
- ظاهر: صورت عصبانی، جدی
- رفتار: سرزنش می کند، تلافی می کند، حمله می کند

اسب باجرات



- در چشم ها نگاه می کند اما نه طولانی
- وضع بدن: صاف ایستادن، مطمئن
- صدا: واضح و خوشایند
- محتوا: من دوست ندارم آن کار را انجام دهم
- احساس: راضی، مطمئن
- ظاهر: با آرامش و تحت کنترل به نظر می رسد، ظاهر خنثی
- رفتار: درخواست کمک می کند، اگر احساس امنیت کند می گوید که چه احساسی دارد، چه فکری دارد و چه می خواهد



راهنمای صحبت قاطعانه

- به چشمان طرف مقابل نگاه کنید
- اسم او را بگویید
- به صدای محکم و واضح صحبت کنید
- توضیح دهید چه رفتاری را دوست ندارید و چه رفتاری را دوست دارید
- در جملات خود از « من » استفاده کنید
- به طرف مقابل بگویید در صورتی که رفتارش را ادامه دهد چه کاری خواهید کرد

**علی من اصلا دوست ندارم چنین برخوردی با من داشته باشی
در صورتی که به این برخورد ادامه بدهی مجبورم به معلم بگویم**



چه رفتاری؟

- بیا برویم شکلات بخریم من این پول را به زور گرفته ام:
- فکر نمی کنم درست باشد... باشه بریم
- همیشه در مطالعه این درس به من کمک کنی؟
- چرا باید به تو کمک کنم، تقصیر خودت است که به درس گوش نمی دهی، به من مربوط نیست
- من می خواهم کتاب بخرم اما پول ندارم، پولت را به من بده
- متأسفم نمی توانم، چون خودم به آن احتیاج دارم



ایفای نقش

- تو در صف بوفه مدرسه ایستاده ای و یک نفر خودش را جلوی تو جا می دهد
- بچه همسایه دوچرخه ات را بدون اجازه تو بر می دارد
- تو تعدادی از بچه ها را در زمین بازی می بینی که یک دانش آموز را گیر انداخته اند.

رو دست زدن به فرد قلدر

- با شخصی که به او اعتماد داری در مورد قلدر صحبت کن
- سرت را بالا بگیر و صاف بایست
- به جای التماس و خواهش از حرف های محکم استفاده کن:
 - ✓ از سر راهم برو کنار
- سر و صدا راه بینداز، آنقدر بلند داد بزن که دیگران هم بشنوند
- کار متفاوتی انجام بده:
 - ✓ نادیده گرفتن
 - ✓ دور شدن از آنها
- از جواب های هوشمندانه استفاده کن:
 - ✓ هیچ کس تو را دوست ندارد: از اظهار نظرت متشکرم
 - ✓ تو زشت هستی: بله اما فقط در سه شنبه ها
 - ✓ کوتوله: می دانم این ژنتیکی است
- پیامد های ادامه کارش را به او بگو



نکاتی برای والدین

- گوش دادن به کودک وقتی می گوید کسی را دوست ندارد، چرا دوست ندارد؟
- وقتی تحت قلدری قرار میگیرد، روش حل مساله با او کار شود
- دوستان و بزرگسالان مرتبط با کودک تحت نظر باشند آنها را بشناسند، کودک را با افرادی که نمی شناسند و اعتماد ندارند تنها نگذارند
- وقتی کسی را ملاقات می کنند درباره احساسش پرسند تا کودک تشویق شود راحت درباره احساسش صحبت کند
- به کودکان یاد ندهید که کورکورانه از بزرگسالان پیروی کنند. یاد ندهید هرچه معلم و پرستار گفت انجام دهند.



- تربیت جنسی یک مکالمه طولانی مدت است به درازای عمر
- استفاده از کتاب خوب است اما آنها را با دادن یک کتاب رها نکنید
- پسر ها فراموش نشوند
- توجه به نشانه های غیر کلامی در هنگام صحبت، عصبی بودن این پیام را به کودک می دهد که مسائل جنسی قابل صحبت نیستند و نباید درباره اش صحبت کرد.
- به دنبال لحظات مناسب برای آموزش باشید
- والدین قابل پرسشی باشید که بچه ها بتوانند هر سوالی را از شما پرسند
- وقتی درباره مسائل جنسی صحبت می کنید همانگونه باشید که درباره دیگر مسائل حرف می زنید
- اگر راحت نیستید با یک نفر این نوع سوال و جواب را تمرین کنید



- تربیت جنسی یک مکالمه طولانی مدت است به درازای عمر
- استفاده از کتاب خوب است اما آنها را با دادن یک کتاب رها نکنید
- پسر ها فراموش نشوند
- توجه به نشانه های غیر کلامی در هنگام صحبت، عصبی بودن این پیام را به کودک می دهد که مسائل جنسی قابل صحبت نیستند و نباید درباره اش صحبت کرد.
- به دنبال لحظات مناسب برای آموزش باشید
- والدین قابل پرسشی باشید که بچه ها بتوانند هر سوالی را از شما پرسند
- وقتی درباره مسائل جنسی صحبت می کنید همانگونه باشید که درباره دیگر مسائل حرف می زنید
- اگر راحت نیستید با یک نفر این نوع سوال و جواب را تمرین کنید



این بدنی که ما داریم هدیه‌ای از سوی خدا است
بعض از اعضای بدن جلوی چشمای همه است

اما یه جاهای دیگه خصوصین برای ما
نمیشه که نشون بدیم حتی به دوست و آشنا

فقط میشه وقت لزوم نشون بدیم ما بچه‌ها
اگر که هر غریبه‌ای خواست به اونها دست بزنه

محافظت از این بدن کار تمام آدمها است
میشه که پنهان نباشن مثل پا و صورت و دست

باید که پنهان بمونن از چشمهای غریبه‌ها
مثل یه گنج بی نظیر با ارزشن برای ما

اون اعضا رو به راحتی به دکتر و مامان و بابا
بچه خوب باید که زود دست اونو پس بزنه

اجازه این کارو ما به هیچ کس، هیچ جایی، ندیم
هرکی که خواست دست بزنه به مامان و بابا بگیم



عوامل خطر در کودک آزاری جنسی کدامند؟

❖ عوامل مربوط به کودک و ویژگی های او

عواملی همچون ناتوانی های جنسی، جسمی یا ذهنی نظیر عقب ماندگی ذهنی، دختر بودن، سنین قبل تا اوایل بلوغ

❖ شرایط خانوادگی

عواملی همچون بیماری های روانی خاص در افراد خانواده، انزوای اجتماعی، نزدیکی و در هم تنیدگی بیش از حد روابط خانواده، تعداد زیاد افراد خانواده در فضای کوچک و نزدیکی فیزیکی بیش از حد افراد، نبودن حریم و حد و مرز بین افراد، مبهم بودن نقش افراد خانواده به عنوان والد یا فرزند(مثلاً فرزندی که نقش شریک جنسی والد را ایفا می کند)، ساختارهای خشک، غیر منعطف در خانواده، ارتباط ضعیف زوجین، مصرف مواد مخدر و الکل، ضعف مهارت های فرزند پروری، ناتوانی والدین در مراقبت کافی از فرزندان، درگیر بودن والدین در رفتارهای بزهکارانه، مشکلات شخصیتی نظیر بی ثباتی در شخصیت.



عوامل خطر در کودک آزاری جنسی کدامند؟

❖ عوامل خطر مربوط به محیط های اجتماعی

زندگی در محیط هایی که افراد بزهکار و خلافکار در همسایگی حضور دارند.

❖ عوامل خطرزا به طور کلی

سابقه آزار دیدگی جنسی، داشتن مشکلات روانی، انفعال و بی کفایتی از نظر اجتماعی و قرار داشتن در سنین نوجوانی.



• Sex یعنی چه؟ چرا مردم

✓ Sex یعنی جنسیت، مثل وقتی می پرسیم جنسیت بچه چیست/ یک نفر دختر است یا پسر

• آیا می توانم بچه ای را به دنیا آورم؟

✓ تفاوت بین کودکان و بزرگسالان گفته شود

✓ نه، فقط کبھی که رشد کرده و بزرگ شده می تواند. الان بدن تو آماده نیست. باید چیزهای زیادی درون بدنت رشد کند تا بتواند از بچه مراقبت کند



- **نعوظ چیست؟**
- آلت پسرها معمولاً نرم است، اما بعضی اوقات سفت می شود و از بدن دور می ایستد به این حالت نعوظ می گویند
- توضیح دهید که نعوظ می تواند زمانی که خواب هستند یا لمس می شوند اتفاق افتد
- می توان رویای خیس (wet dream) را توضیح داد
- **عادت ماهیانه چیست؟**
- عادت ماهیانه زمانی اتفاق می افتد که بدن یک دختر آنقدر رشد کرده که بتواند حامله شود
- قسمتی از چرخه تولید مثل است
- زمانی در هر ماه که بدن نشان می دهد که آماده داشتن بچه است
- در این زمان چند روز از واژن خون می آید
- چون بین خون و درد ارتباط وجود دارد باید تأکید شود که این بخش مثبت و طبیعی از رشد است
- در مورد نوار بهداشتی توضیح داده شود
- نظافت شخصی توضیح داده شود



• بلوغ چیست؟

- بلوغ یعنی بدن رشد می کند تا از کودکی به بزرگسالی تغییر کند
- در زمان بلوغ تغییراتی در بدن دختر و پسر ایجاد می شود که نشانه بزرگ شدن است
- بلوغ در سن های مختلف رخ می دهد
- تفاوت بلوغ در دخترها و پسرها گفته شود
- والدین بلوغ را گرامی بدانند
- واکنش والدین به تغییرات بلوغ
- در مورد دوران بلوغ خود صحبت کنید



• بلوغ چیست؟

- بلوغ یعنی بدن رشد می کند تا از کودکی به بزرگسالی تغییر کند
- در زمان بلوغ تغییراتی در بدن دختر و پسر ایجاد می شود که نشانه بزرگ شدن است
- بلوغ در سن های مختلف رخ می دهد
- تفاوت بلوغ در دخترها و پسرها گفته شود
- والدین بلوغ را گرامی بدانند
- واکنش والدین به تغییرات بلوغ
- در مورد دوران بلوغ خود صحبت کنید

بلوغ در دختران

- رشد سینه ها (9 تا 13 سالگی)
- ✓ حساس شدن نوک سینه
- ✓ اولین سوتین
- ✓ نگرانی در مورد اندازه سینه
- رشد قد و وزن: نگرانی در مورد میزان رشد
- رویش موها در زیر بغل، ناحیه تناسلی، پاها:
- ✓ بوی بد زیر بغل
- ✓ ترشحات واژنی
- ✓ نظافت شخصی
- عادت ماهیانه: (9 تا 14 سالگی)

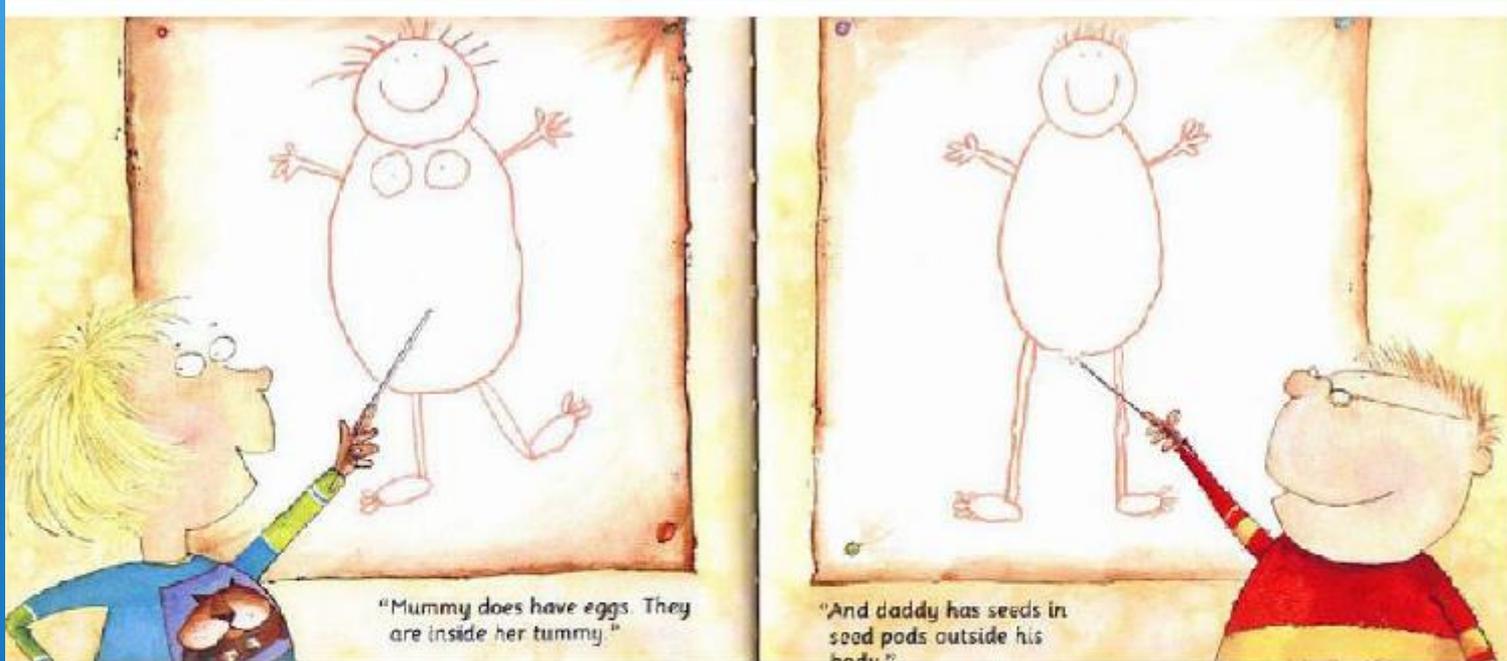


بلوغ در پسران

- بلوغ در پسران:
- رشد بیضه ها
- رشد آلت: نگرانی در مورد اندازه آلت
- تغییر در قد و وزن: نگرانی در مورد میزان قد و شکل بدن
- رشد موها در ناحیه تناسلی و زیر بغل:
- ✓ نظافت شخصی
- ✓ اصلاح کردن
- نعوظ: نگرانی نوجوان بررسی شود
- احتلام و انزال: برداشت های غلط نوجوان بررسی شود
- تغییر در صدا



وقتی کودک به طور اتفاقی یک رابطه
جنسی را مشاهده می کند و یا رابطه پدر و
مادر را مشاهده می نماید چه باید کرد؟



- "Mummy does have eggs. They are inside her tummy."
- "And daddy has seeds in seed pods outside his body."

«مامان یک سری تخم داره که جاشون تو شکم مامانه.»

«و بابا هم یک سری بذر داره که این بذرها رو تو یک کیسه بیرون بدنش نگه می داره.»



رفتارهای جنسی در کودکان



اهداف ارزیابی

- کشف واقعیت
- آسیب های ناشی از واقعه
- تشخیص اختلالات روانپزشکی
- نقاط قوت و ضعفی روانی که در فرایند درمان اثر می گذارد
- برنامه ریزی درمانی

درمانگران

- مصاحبه با کودک:
 - ✓ فراهم کردن یک محیط راحت و امن
 - ✓ برقراری ارتباط با کودک
 - ✓ استفاده از ابزارها جهت ارزیابی
 - ✓ از سوالات باز پاسخ استفاده شود
 - ✓ سطح تکاملی و شناختی کودک در نظر گرفته شود
 - ✓ ارزیابی توانایی بیان یک واقعه
 - ✓ اگر کودک مایل است در مورد واقعه صحبت کند فقط به او گوش دهید



✓ استفاده از مهارت های گوش دادن فعال

✓ سوالات زیادی نپرسید

✓ زمان مصاحبه کوتاه باشد

✓ بلندی صدا، حالت چهره و لحن سوال هدایت کننده نباشد

✓ درمانگر مراقب واکنش های هیجانی خود باشد

✓ نتایج ناشی از افشای واقعه بررسی شود

✓ امکان وقوع مجدد حادثه بررسی شود



- ✓ استفاده از مهارت های گوش دادن فعال
- ✓ سوالات زیادی نپرسید
- ✓ زمان مصاحبه کوتاه باشد
- ✓ بلندی صدا، حالت چهره و لحن سوال هدایت کننده نباشد
- ✓ درمانگر مراقب واکنش های هیجانی خود باشد
- ✓ نتایج ناشی از افشای واقعه بررسی شود
- ✓ امکان وقوع مجدد حادثه بررسی شود



• مصاحبه با والدین:

- ✓ مباحث قانونی مدنظر قرار گیرند
- ✓ مهارت های گفتگو به کار گرفته شود
- ✓ به والدین اجازه بروز احساسات داده شود
- ✓ ارزیابی چگونگی وقوع واقعه
- ✓ نوع واکنش والدین به واقعه بررسی شود
- ✓ سابقه رشد و تکامل کودک قبل و بعد از تروما
- ✓ عملکرد کودک قبل و بعد از واقعه تروماتیک:

- 
- مشکلات شناختی: باورهای کودک نسبت به خود، دیگران و دنیا / افکار ناکارآمد
 - مشکلات ارتباطی: دوستان، والدین، خواهر و برادرها
 - مشکلات عاطفی: نشانه های درون ریزی شده و برون ریزی ارزیابی شود
 - بررسی توانایی های یادگیری کودکان بعد از واقعه
 - کیفیت دلبستگی به والدین ارزیابی شود
 - مشاهده تعامل والد و کودک
 - ✓ ارزیابی یادآور های واقعه
 - ✓ ارزیابی تداوم یا قطع فعالیت های روزمره
 - ✓ ارزیابی محیط خانوادگی
 - ✓ ارزیابی سیستم اعتقادی خانواده



- ✓ ارزیابی میزان سازگاری کودک قبل از تجربه واقعه
- ✓ همه موارد با جزئیات ثبت شوند
- ✓ وضعیت روانی والدین ارزیابی شود
- ✓ اگر یکی از والدین آزارگر است وضعیت روانی وی بررسی شود و رویکرد حمایتی اتخاذ شود
- ✓ نحوه تعامل با کودک آموزش داده شود
- از سایر منابع کسب اطلاعات استفاده شود:
- ✓ مشاهده کودک در محیط های مراقبتی
- ✓ مصاحبه با سایر مراقبین
- ✓ اطلاعات ارائه شده از سوی منابع ارجاع
- ✓ اطلاعات بدست آمده از روش های ارزیابی استاندارد

- 
- پیامدهای روانشناختی واقعه :
 - ✓ نشانه های اختلال استرس پس از آسیب
 - ✓ اختلال افسردگی
 - ✓ پرخاشگری
 - ✓ اشتغال ذهنی به مسائل جنسی
 - آیا یک اختلال قابل تشخیص وجود دارد؟
 - مداخلات دارویی برای کودک
 - مداخلات غیر دارویی برای کودک
 - مداخلات دارویی برای والدین
 - مداخلات غیر دارویی برای والدین
 - مداخلات دارویی و غیر دارویی فرد آزاردهنده



برای مطالعه بیشتر

- سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، علی کریمی
- خانواده و تربیت جنسی کودکان و نوجوانان، انتشارات جیحون
- آنچه دوست داریم کودکان درباره آزار و سوء استفاده بدانند، انتشارات ازدهای طلایی
- قلدر، توسری خور، تماشاچی، انتشارات رشد
- سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، انتشارات صابرين
- تربیت جنسی کودکان، انتشارات جیحون
- سر به سرم نذار، مقابله با قلدری، انتشارات رشد
- به من دست نزن، انتشارات رشد
- آیا شما هم رازی دارید، انتشارات تیمورزاده
- کمک به کودکان آزار دیده و آسیب دیده، انتشارات ارجمند
- درمان شناختی رفتاری PTSD، انتشارات قطره
- کودک آزاری و غفلت، نشر قطره
- دوباره احساس خوب، فاران حسامی، نشر ساوالان

بلوغ در پسرها

بلوغ در پسرها کمی دیرتر از دخترها و معمولاً در یازده یا دوازده سالگی آغاز می‌شود. بسیاری از تغییرات دوران بلوغ در پسرها با یکدیگر همپوشی و تداخل دارد، لذا ممکن است برخی از آنها به طور همزمان اتفاق بیفتند. اگر پسری در سن ده سالگی آکنه شدید داشته باشد اما هیچ یک از تغییرات جسمی بلوغ در او دیده نشود باید از سوی پزشک ارزیابی شود. ترتیب کلی پسرها به شرح زیر است:

- رشد غلاف بیضه‌ها و بیضه‌ها

- رشد آلت مردانه

- جهش رشد

- رویش موی شرمگاهی

- نخستین انزال

- تغییر صدا

- رویش موی زیر بغل

بلوغ در دخترها

در دخترها رشد پستان‌ها موی شرمگاهی معمولاً قبل از اولین عادت ماهانه آغاز می‌شود، اما اندازه پستان‌ها و پراکندگی موی شرمگاهی، تا مدتی پس از آن کامل نخواهد شد. اگر در دختری اولین عادت ماهانه قبل از آغاز رشد پستان‌ها اتفاق بیفتد، باید وی را برای اطمینان از نداشتن ناهنجاری جسمی، مورد بررسی قرار داد. مراحل بلوغ به ترتیب زیر است:

- جوانه زدن پستان‌ها
- رویش موی شرمگاهی
- نخستین عادت ماهیانه
- رویش موی زیر بغل
- تکامل رشد رحم و واژن



دخترها در مراحل ابتدایی رشد پستانها در ناحیه زیر نوک پستان برجستگی کوچکی را احساس می کنند و ممکن است این قسمت از بدنشان کمی حساس باشد که در واقع کاملاً طبیعی است. بافت غده ای که بعدها برای کودک شیر تولید می کند در آنجا قرار دارد. بزرگتر بودن یک پستان از پستان دیگر نیز چیز غیر معمولی نیست. نابرابری اولیه اندازه پستانها امری رایج است و معمولاً هر دو پستان در نهایت به یک اندازه رشد می کنند.

بعضی از دخترهای ده- دوازده ساله نگران اندازه پستانهای کامل خود هستند. در چنین شرایطی به دخترتان اطمینان بدهید که رشد پستانهایش درستبه اندازه ای خواهد بود که برای او مناسب است و هیچ کاری نمی تواند بر شکل طبیعی پستانهای او تاثیر بگذارد. رشد پستانها هم مانند قد، شکل بدن و رنگ چشم، از نظر ژنتیکی از پیش تعیین شده است. متأسفانه تاکیددی که در جامعه بر اندازه پستان به عنوان یک عامل جذابیت زنانه می شود نادرست است. اندازه پستان بر توانایی زن برای تولید شیر و داشتن یک زندگی جنسی رضایت بخش هیچ تاثیری ندارد. تنها یک فانتزی جنسی است که در افراد مختلف متفاوت است.

رشد پستان ها



رشد پستان ها در بیشتر از ۷۵٪ از دخترها یکی از نخستین نشانه های بلوغ است. پستان ها در بیشتر دخترها بین ۹ تا سیزده سالگی شروع به رشد می کند. عبور از مراحل رشد پستان ها تدریجی است و می تواند بین ۴ تا ۵ سال طول بکشد. اما روند این رشد در برخی از دخترها سریع تر است و در یکی دو سال به بلوغ کامل می رسند. ولی به هر حال برای تسریع یا کاهش آهنگ این رشد هیچ راهی وجود ندارد.



قاعده ی کلی این است که وقتی نوک پستان ها برجسته می شود یا پستان ها حساس می شود وقت آن رسیده که بین قفسه سینه و لباس رویی خود، جامه ای بپوشند، یعنی از سوتین زیر پوش استفاده کنند. برخی از دخترها نمی توانند در این زمینه به راحتی از مادر خود سؤال بپرسند که چه باید بکنند از این رو بهتر است که مادرها ابتکار عمل را به دست بگیرند و نکات مورد نیاز را گوشزد کنند. برای مثال به همراه دختر نوجوان خود به خرید بروند.

همواره به یاد داشته باشید که برخی از دخترها بسیار حساس بوده و برخی برای پوشیدن سوتین لحظه شماری می کنند. بسیاری از نوجوانان از اینکه مادرشان متوجه تغییرات جسمی آنهاست و خود متوجه هر موضوع غیر عادی خواهد شد خیالشان راحت است و برخیز این مورد احساس خوبی ندارند. اگر فرزند شما یکی از آنهاست صبور باشید. به یاد داشته باشید بلوغ موضوع ساده ای نیست.



علل بتونغ



در شروع و کارکرد بلوغ یک برنامه ریزی مغزی مسئول
می باشد.

به عبارتی بلوغ در اثر رسیدگی سیستم عصبی مرکزی است
که شروع می شود و ساعت رشد و تکامل در مغز فرایندهای بلوغ
را هدایت و تنظیم می کند.



-هورمونها باعث بروز بلوغ می شوند از حدود ۵ سال قبل از بلوغ جنسی میزان کمی از هورمونهای جنسی تولید و ترشح میشوند که این میزان به تدریج در دوران بلوغ افزایش می یابد و سبب تکامل ساختمانی 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 تاثیر گذاری 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 فعالیتهای هورمونی سبب بروز تظاهرات بلوغ میشود که صفات اولیه و ثانویه جنسی نامیده می شود.

- 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 تناسلی و تغییرات اندامها در دختران است.



تغییرات جسمی در دوران بلوغ



به طور کلی چهار تغییر مهم جسمی در نوجوانان پیدا می شود که عبارتند از:

- تغییر در اندازه بدن
- تغییر در اندامهای بدن
- رشد و تکامل صفات اولیه جنسی
- رشد و تکامل صفات ثانویه جنسی



تغییر در اندازه بدن

شامل در اندازه شامل افزایش وزن و طول قد است. افزایش سریع قد در مراحل اولیه بلوغ اتفاق می افتد و حداکثر این افزایش در پسران در ۱۴ سالگی است.

بیشترین افزایش طول قد 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 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 نظرمی رسند.

- در پسران حداکثرافزایش 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. گاهی در شروع بلوغ در سنین ۱۰ تا ۱۲ سالگی معمولاً در ناحیه شکم رانها گردن و گونه چربی جمع می شود و بعد از کامل شدن بلوغ بتدریج کمتر میشود.



تغییر در اندامهای بدن

-در زمان بلوغ بینی و پاها و دستها بیشتر بزرگ می شوند. که این حالت قبل از بلوغ پایان می پذیرد.

-در کودکان بزرگتر در مقابل تنه باریک و بلند شانه ها و قسمت تهیگاه پهن می شود 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.



صفات اوليه جنسى

صفات ثانويه جنسى

بلوغ دختران

اطلاعات صادره از مراکز با لا

هیپو تالاموس

هیپوفیز

تخمدان

آندروژن

پروژسترون

استروژن

صفات ثانویه جنسی



عوامل موثر بر زمان شروع بلوغ

در شروع و ادامه بلوغ فعالیت کلی بدن و از جمله فعالیت غدد تیروئید و فوق کلیه عوامل مربوط به تغذیه – بیماریهای مزمن

محركات بينايی – بزاقی- عاطفی و تاثیر دارند.

سن متوسط در دختران ۱۸ سال است. معرفه عمده وراثت است ولی تعدادی عوامل دیگر در شروع و روند آن موثرند. وضعیت تغذیه – سلامت کلی- محل جغرافیایی - در معرض نور بودن- وضعیت روانی از آن جمله اند. بلوغ در دختران چاق- ساکن در روستاها و ارتفاعات و مناطق نزدیک به استوا و ارتفاعات زودتر اتفاق می افتد.

علائم بلوغ جسمی دختران



- رشد پستانها
- پیدایش موهای تناسلی و زیربغل
- تبدیل شکل کودکی بدن به بزرگسالی
- تبدیل صدای کودکانه به زنانه
- تغییرات و تحولات اسکلتی
- رشد و تحول در غدد عرق و چربی
- رشد و جهش سریع در قد و وزن



- تغییر پراکندگی چربی در بدن
- جوش جوانی
- تمایل به جنس مخالف
- قاعدگی (منارک)

-معمولا این علائم با همدیگر ادامه می یابند تفاوت های فردی باید مد نظر باشد. معمولا قاعدگی آخرین علامت است. جهش قد و افزایش سریع در قد باعث افزایش ۲۵ سانتیمتر به قد دختر نوجوان می شود. این تا زمان قاعدگی سریع است ولی وقتی اپی فیز استخوان های دراز در اثر هورمون های جنسی و مخصوصا استروژن بسته شد بعد از آن سرعت افزایش قد خیلی کند و تدریجی می شود.



- دختران تا ۲۵ سالگی نیز اضافه قد و جثه پیدا می کنند این امر در مورد رشد و تکامل لگن که بعدها نقش مهمی در امر زایمان ایفاء خواهد کرد.

- بدهی است اطلاعات باید در زمان مناسب و متناسب با نیاز و هماهنگ با هر فرهنگ جامعه ای باشد. بلوغ باید مورد توجه والدین و اولیا و مربیان باشد. به نظر می رسد بهترین زمان برای دادن اطلاعات در مورد هر تحولی زمانی نه چندان نزدیک و نه چندان دور از آن رخداد باشد در مورد قاعدگی بهترین وقت زمان جهش قد در دختران می باشد که به فاصله چند ماه پدیده قاعدگی اتفاق خواهد افتاد.



لزوم مراجعه به پزشک:

- اگر قاعدگی تا سن ۱۶ سالگی شروع نشده باشد.
- چنانچه ۳ سال بعد از جوانه زدن پستان قاعدگی اتفاق نیفتد.
- چنانچه صفات ثانویه جنسی مثل جوانه زدن پستان رویش موهای اندام تناسلی تا سن ۱۴ سالگی شروع نشده باشد.
- اگر ۵ سال از شروع اولین علامت بلوغ بگذرد ولی هنوز قاعدگی اتفاق نیفتد.
- اگر بین قد و وزن با سن همزمان اختلاف زیادی وجود داشته باشد.
- اضطراب و سوالات نوجوان و یا والدین



قاعدگی:

قاعدگی عبارت است از خونریزی فیزیولوژیک دوره ای رحم که معمولاً هر ۴ هفته یک بار طی دوران استعداد باروری زن و در غیاب حاملگی اتفاق می افتد. قاعدگی از سن بلوغ شروع و تا زمان یائسگی ادامه می یابد.

از شروع قاعدگی تا یک سال ممکن است از نظر دوره های زمانی خونریزی نامنظم و نامرتب باشد. ولی بعد از یک سال بطور معمول مرتب می شود.

ناراحتیهای زمان قاعدگی ۱ تا ۲ روز قبل از خونریزی شروع و ۴ تا ۵ روز ادامه می یابد. در صورتی که این مشکلات خیلی شدید باشند می توان با مشورت پزشک از مسکن استفاده کرد.



- شکایات اصلی این دوران عبارتند از سردرد عصبانیت بی حوصلگی بی خوابی درد زیر دل و درد ناحیه کمر که اکثر این موارد نیازی به درمان نداشته و با فعالیت روزانه و رعایت بهداشت و تغذیه مناسب می توان آنها را کنترل کرد.

-به دلیل دفع خون در دوران قاعدگی نیاز به آهن در این دوران افزایش می یابد. بنابراین لازم است از مواد حاوی آهن مانند: عدس برگه زردآلو جعفری تخم مرغ و گوشت قرمز بیشتر استفاده شود.

- راحتی یا داشتن آرامش در این دوران مهم می باشد زیرا عصبانیت باعث ترشح موادی در بدن و در نتیجه انقباض و درد بیشتر می شود.



- کم خونی در دختران نوجوان باعث عوارضی مانند ضعف سستی خستگی افسردگی تغییرات خلق و خوی بی حوصلگی طپش قلب و در برخی از مواقع تنگی نفس فعالیتی و التهاب زبان و دهان می شوند. که هر یک از علائم کافی تا آنان را متهم به تنبلی و گوشه گیری شوند.

- برای برطرف شدن گرفتگی عضلات و کم شدن درد موارد زیر نیز ممکن است کمک کننده باشد:

✓ نوشیدن مایعات گرم (بابونه و چای به دلیل مقدار کلسیم) در تخفیف گرفتگی عضلات توصیه می شود.

✓ گرفتن دوش آب گرم

✓ دراز کشیدن به پشت با زانوهای بالا آمده و چرخاندن دایره ای زانوها



✓ حرکت به صورت چهار دست و پا (چمباتمه) که در این حالت رحم به پایین آویزان می شود و به شل شدن آن کمک می کند.

✓ استحمام در دوران قاعدگی.....



مواردی که نیازمند ارجاع به پزشک می باشد:

✓ دردهای شدید زیر شکم و یا کمر قبل یا هنگام قاعدگی به طوری که مانع از انجام فعالیت‌های روزانه شود.

✓ فاصله بین دو قاعدگی کمتر از ۱۲ روز و بیشتر از ۳۵ روز

✓ میزان خونریزی بیشتر از معمول

✓ وجود لخته در چند نوبت خون قاعدگی (خون قاعدگی لخته نمی شود)

✓ لکه بینی در بین دو عادت ماهانه

✓ پر مویی یا ضخیم شدن موهای بدن (دور ناف صورت...)



• اگر بعد از برقراری قاعدگی های منظم بطور ناگهانی رویش موهای زیر در ناحیه صورت زیر چانه یا سایر قسمت های بدن پیش آید مخصوصا اگر این علامت با نا منظم شدن قاعدگی و چاقی همراه شود .



- تغذیه نوجوانان

- دریافت مواد مغذی به میزان کافی ضرورت دارد. تامین انرژی پروتئین ویتامینها املاح آهن ید کلسیم و روی از اهمیت ویژه ای برخوردار است و نیاز نوجوان به علت سوخت و ساز بدن زیاد است. بنابراین باید در برنامه غذایی نوجوانان مواد نشاسته ای برنج گندم سیب زمینی و چربیها گنجانده شود.

مصرف زیاد قندهای ساده مانند نوشابه شکلات و آب نبات که صرفا انرژی را هستند و ارزش غذایی ندارند باید محدود شود (بعلت افزایش وزن و چاقی)



- به دلیل موقعیت خاص سنی و رشد سریع بدن نیاز نوجوان به پروتئین افزایش مییابد.

و باید به دو صورت حیوانی (تخم مرغ گوشت شیر و پنیر) و گیاهی (غلات و حبوبات) که وجود دارند باید تامین گردد مصرف روزانه ۴۵ تا ۷۰ گرم پروتئین برای نوجوان لازم می باشد.

مصرف میوه جات و سبزیجات برای تامین انواع ویتامینها و املاح معدنی توصیه می شود.



- با توجه به نقش مهم عنصر روی برای رشد و نمو طبیعی بدن توصیه می شود در برنامه غذایی روزانه نوجوانان روی گنجانده شود. شایان ذکر است که این عنصر در غذاهای دریای مانند میگو و ماهی و حبوبات و گندم یافت می شود.

- به دلیل رشد سریع استخوانها نیاز به کلسیم در این دوران زیاد می باشد. ۴۵ درصد از رشد استخوانها در این سنین اتفاق می افتد. منابع غذایی حاوی کلسیم عبارتند از شیر ماست پنیر کشک و بستنی.



ورزش مناسب سبب می شود که نوجوان در برابر مشکلات زندگی صبر و تحمل بیشتری داشته باشد . اگر نوجوان به طور منظم شروع به تمرینات بدنی کنند در میانسالی گرفتار بسیاری از بیماریها از جمله دردهای ناشی از ضعف عضلانی و پوکی استخوان نخواهند شد.



نوجوانان تحمل شنیدن نصیحت را ندارند چون در دوره ای هستند که اعمال خود را بی نقص می دانند که در این مورد بهتر است والدین آنها را بطور غیر مستقیم در جریان اشتباهاتشان قرار دهند و سعی کنند خودشان الگوی مناسب برای آنان باشند.



بئو غ زو د ر س



-به ظاهر شدن علائم بلوغ از جهت فیزیکی و هورمونی در دختران قبل از سن ۸سالگی بلوغ زودرس گویند.و در ابتدا این کودکان بلندتر از همسن های خود هستند. ولی بدلیل بلوغ زودرس استخوانها در نهایت قد کوتاهی در بلوغ خواهند داشت.

➤ بلوغ زودرس از دو جنبه اهمیت زیادی دارد:

➤ علت ایجاد کننده آن است که پزشک متخصص با انجام آزمایشات لازم و پیگیریهای منظم و دقیق نوجوان مبتلا در طی مدت طولانی بدنبال علت ایجاد آن می گردد.

➤ اثر بلوغ زودرس روی رشد قدی و روانی نوجوان .



علل ایجاد کننده علائم بلوغ زودرس در دختران:

- در اکثر دختران علت خاصی برای بلوغ زودرس دیده نمی شود و در سایر افراد خانواده (مادر یا خواهران وی) نیز چنین حالتی دیده می شود. ولی در مواردی بیماریهای مهم دستگاه عصبی مرکزی مثل تومورهای مختلف - عفونت و التهاب مغز یا ضربه به جمجمه می تواند این حالت را ایجاد کند. گاهی کیستهای تخمدانی با تولید هورمونهای جنسی زنانه باعث بلوغ زودرس می شوند.

- لذا در این کودکان بررسی مغز یا MRI حتما بشود.



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

۱. آموختن و ادراک حقیقتها و عواقب ناشی از فعالیتهای جنسی (به ویژه 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 موقعیتهای باید احساسات و هیجانهای خود را بروز دهد. و مناسبترین زمان برای آموزش زمانی است که خود او سوالی مطرح کند.



نوجوانی



امام صادق(ع):

نوجوانان را دریابید زیرا زودتر از دیگران به
کارهای خیر روی می آورند.

وافی، ج ۱، ص ۲۱۰



نوجوانی ???

- سنین نوجوانی
 - ۱۳ تا ۱۸ / ۱۲ تا ۲۰
- مرحله‌ای جدید
 - تلاش برای رسیدن به بلوغ و کمال / شباهت با کودک تازه راه افتاده
- دورانی مهم
 - زمینه‌های لغزش، تعیین آینده،
- دوره گذار از کودکی به بزرگسالی



تغییر و تحولات دوره نوجوانی و بلوغ

— جسمی

— جنسی

— عاطفی

— روحی-روانی

— رفتارهای متناقض

— خیالپردازی

— توجه به جنس مخالف

— وارونگی جنسی

جلوه‌های بلوغ

- دوستی‌های افراطی و ناباب
- معاشرت
- گروه همسالان
- میهمانی و جشن تولد
- تمرد
- افت تحصیلی
- بی‌نظمی
- انزوا
- حرکات هیجانی
- ماجراجویی
- مدگرایی
- آرایش
- پرخاشگری
- لجبازی و مخالفت
- سنت شکنی



نیازها

- نیاز به سازگاری با تغییرات بدنی
- نیاز به رهایی از وابستگی و قیدهای کودکانه
- نیاز به مهرورزی و مهرطلبی
- نیاز به جنس مخالف
- نیاز به ارتباط و انس با خداوند و راز و نیاز با معبود یگانه
- نیاز به کسب استقلال
- نیاز به معاشرت و دوست
- نیاز به خودنمایی و مهم جلوه کردن
- نیاز به مقبولیت
- نیاز به ستایش



رشد ذهنی:

- رشد ادراک و تعقل
- به دنبال منطق برای شنیده‌ها
- آخرین دوره رشد هوش
- شناخت اطرافیان بیشتر می‌شود
- شک مذهبی و گرایش‌های شدید مذهبی



رشد عاطفی:

- عدم ثبات عاطفی
- میل به دوست داشته شدن و دوست داشتن
- رشد هیجان خشم
- مراحل رفتار پرخاشگرانه نوجوان:
 - » مخالفت با طرز فکر و سلیقه بزرگسال
 - » تمرد و سرکشی
 - » پاسخهای کلامی
 - » حرکتی
 - » تغییر قیافه
 - » سرزنش خود
 - » با خود حرف زدن





امام علی (ع):

پیوسته عقل و حماقت در ضمیر نوجوان در ستیزند
تا بحران بلوغ را پشت سر بگذارد و به سن هجده
سالگی برسد؛ در آن هنگام با غلبه عقل یا حماقت
به یکسو گرایش می یابد.

بحار الانوار، ج ۱، ص ۹۶.



ترسهای دوران نوجوانی:

- ترس از آینده
- ترس از شکست
- ترس از عدم موفقیت در امتحان
- ترسهای موهوم مثل جن
- ترس از مرگ
- ترس از مسخره شدن
- ترس جنسی



ویژگی های روحی :

- شتابزدگی در داوری (اظهار نظرهای تخصصی با وجود کمی دانسته ها)
- خوددوستی و پرستش خود
- نپذیرفتن امر و نهی
- تصمیم گیری های سریع و عمل سریع به تصمیمات
- شدت گیری حس رقابت تا جایی که شکست ها به کینه و دشمنی می کشاند.
- دادن ارزش فوق العاده به وسایل شخصی، ولی در حفظ آنها کوشا نیست.
- بسیار مقلد



- دوستی های آتشین که ادامه آن به دارا بودن علائق مشترک و تقویت پاسخ های دوستانه بستگی دارد.
- سن خودشناسی و به خود آمدن، سن خواب و خیال و اوهام
- بدبینی به زندگی. احساسات منفی در آخر این دوره پدید می آید.
- از همه چیز انتقاد می کند ولی تحمل انتقاد را ندارد.
- به نظر گروه همسالان اهمیت زیادی می دهد.
- بی قرار و بی حوصله
- نیمه کاره رها کردن برنامه هایی که شروع کرده
- حادثه جوست و به دنبال آزمایش چیزهای تازه است.



ویژگی‌های عاطفی دختران نوجوان:



محبت و عشق :

- دختران در این دوره خیلی زود اهل محبت می‌شوند
- آنها بیش از آن که دوست بدارند می‌خواهند دوست داشته شوند
- در عین حال دوستی آنها از صمیمیت و خلوص زیاد و از میل شدید به فداکاری و حقیقت برخوردار است .
- اما نباید فراموش کرد که به علت کمبود آگاهی و احساسات نیرومند و آتشین آنها باید مراقب باشید
- عشق در دختران برخلاف پسران خالص است . یعنی نوعی عشق لطیف و روحانی که ناشی از حس زیباشناسی و رقت عاطفی آنان است



زیبائی و زیباپسندی:

- زیبایی در آنها لذتی بوجود می‌آورد و هر قدر زیبایی‌ها با شرایط روانی آنان سازگارتر باشد شدت ادراک‌شان بیشتر و در نتیجه لذت‌شان بیشتر است. تا جائیکه در برخی از دختران به یک نوع بت پرستی برای بدن و هنر تبدیل می‌شود.
- به همین علت توجه به زیبایی جسمانی، جواهرات و زینت‌آلات که علامت خودپرستی است، زیاد دیده می‌شود.



امام کاظم (ع):

بہتر آن است کہ کودک قبل از بلوغ با سختی‌ها و مشکلات مواجه شود تا در جوانی و بزرگسالی بردبار باشد.



اصول تربیت نوجوان:

- توجه به حساسیت و شرایط دوره
- ارتباط مناسب
- محبت معتدل
- رفتار عادلانه
- قاطعیت
- پرورش حس اعتماد به نفس
- توجه به تفاوت‌های فردی
- استقلال طلبی نوجوان
- احترام به آزادی
- اعتدال در انتقاد
- تکریم شخصیت



برخورد خانواده با نوجوان:

نوجوان در جستجوی هویت خویش است.

- احساسات او را جریحه‌دار نکنید.
- ایجاد وابستگی نکنید.
- برای درک حقایق عجله نکنید.
- نیاز او به تنها ماندن را بپذیرید.
- احساساتی نشوید.
- سخنرانی نکنید.
- به او مارک نزنید.
- نوجوانان از حرف‌های متناقض می‌رنجند.
- تکیه گاه نوجوان باشید.
- گفتگوی ثمربخش
- پاسخی بدون قضاوت



تربیت دینی نوجوان:

- نوجوانی، دوره شکل گیری اعتقادات
- دین به عنوان نظامی همه جانبه، فلسفه روشنی برای زندگی ارائه می کند.
- احساس مذهبی، عمیق ترین احساس و گرایش فطری است که با وجود زمینه به سرعت رشد می کند.
- دین نوجوان را از سردرگمی و بلاتکلیفی فکری و عملی نجات می دهد.
- دین افق دید نوجوان را از دنیای مادی فراتر برده و او را در برابر ناکامی ها مقاوم می سازد.
- نیاز به خدا و داشتن ارتباط قلبی با او که نیازی فطری است، از کانال دین ارضا می شود و عدم ارضا ناآرامی را به دنبال دارد.