

چگونه فرزندانمان را درباره مسائل جنسی آگاه کنید!

جان نولز / پریسا کاکایی



ما در دنیایی با تمایلات سالم و ناسالم جنسی زیاد زندگی می‌کنیم. در شبکه‌های اینترنتی، رسانه‌ها و فیلم‌ها پیام‌هایی درباره مسائل جنسی وجود دارد. و کودکان همه این مطالب را می‌شنوند، اما با وجود این، بچه‌ها (در ایران حتی پدران و مادران) ما هنوز اطلاعات مفید و علمی در این مورد ندارند.

بسیاری از کودکان سردرگم شده و ممکن است پیش از کسب آمادگی لازم، به زور وارد یک رابطه ناسالم جنسی شوند. همچنین، بیشتر اوقات سوءاستفاده‌های جنسی و بارداری‌های ناخواسته بر زندگی‌شان سایه می‌افکند.

ما می‌خواهیم فرزندانمان زندگی سالم و ارزشمندی داشته باشند و همه می‌دانیم که آموزش علمی سکس بسیار مهم است، اما برای برخی، صحبت درباره‌ی این مقوله به خصوص با بچه‌ها بسیار دشوار است. این مقاله می‌تواند کار را آسان‌تر کند.



رفتار و میل جنسی چیست؟

همه ما یکسری تمایلات جنسی داریم. ویژگی‌های جنسی ما شامل این موارد است: بدن و چگونگی فعالیت آن، زیست‌شناسی جنسی، هویت ژنتیکی، احساسات در مورد زن یا مرد بودن، گرایش‌های جنسی (طبیعی و ناسالم و انحرافی آن همجنس‌باز و یا دوجنسی)، معیارهایی مربوط به زندگی، عشق، رفتارهای جنسی، کیفیت احساسی درباره تمام این مسائل و چگونگی تجربه دنیای اطراف.

چرا لازم است کودکان نسبت به ویژگی‌ها و رفتارهای جنسی آشنایی داشته باشند؟

درک رفتارها و تمایلات جنسی به بچه‌ها کمک می‌کند با احساسات و فشارهای مربوط به سنشان کنار بیایند. آنها می‌توانند مسئولیت زندگی‌شان را به عهده گرفته و روابط عاشقانه‌ای داشته باشند. این مسئله در عین حال می‌تواند بچه‌ها را از مورد تعرض واقع شدن دور نگه دارد و از تبدیل آنها به یک کودک آزار جلوگیری کند. کودکان در مورد جنسیت و کارکرد جنسی خود از همان ابتدای تولد نکاتی را می‌آموزند.

خانه می‌تواند مهم‌ترین مکان برای آموزش در این مورد باشد. ما می‌توانیم به آنها کمک کنیم از همان ابتدا نسبت به جنسیت و رفتارهای جنسی خود احساس خوبی داشته باشند و به اندازه کافی به ما اعتماد پیدا کنند تا بعدها نیز سوالاتشان را درباره جنسیت از ما بپرسند.

چنانچه نسبت به گفت و گو درباره سکس معذب باشیم، چه باید بکنیم؟

- بسیاری از ما همین طور فکر می‌کنیم و مسئله عجیبی نیست چرا که:
- بعضی همواره فکر می‌کردیم حتی صحبت کردن در مورد سکس نیز عمل زشتی است.
- بسیاری از ما نگران این مسئله هستیم که پاسخ تمام سوالات را نداشته باشیم.
- برای برخی پذیرفتن اینکه بچه‌ها نیز رفتارها و تمایلات جنسی دارند بسیار دشوار است.
- حتی برای بعضی پذیرفتن اینکه خودمان نیز رفتارها و تمایلات جنسی داریم سخت است.
- تعدادی نیز نگران احساسات جنسی طبیعی‌ای هستیم که بین خودمان و بچه‌هایمان وجود دارد.

می‌توانیم احساساتمان را صریح و بی‌پرده به آنها ابراز کنیم، می‌توان این گونه شروع کرد: «برای من صحبت درباره این مسئله دشوار است، من و والدینم هیچ وقت در این مورد صحبت نکرده‌ایم، اما می‌خواهم تو کسی را برای گفت و گو راجع به این موضوع داشته باشی.»

احساسات خود را مخفی نکرده و از بروز آن اجتناب نکنید، این کار مسئله را بدتر خواهد کرد. گفت و گو را شروع کنید و ادامه دهید و از ابتدا بی‌پرده سخن

بگویید. فقط یادتان باشد اطلاعات در مورد مسائل جنسی به اندازه غذا، سرپناه و توجه عاشقانه مهم است.

بهترین زمان برای آغاز گفت و گو چه سنی است؟

بهترین زمان از همان ابتدای کودکی است که بچه شروع به دریافت پیام‌های جنسی می‌کند. کودکان به محض تولد این پیام‌ها را دریافت می‌کنند، اما اگر هنوز شروع نکرده‌اید نگران نباشید. هیچ وقت دیر نیست، فقط سعی کنید در مورد این مسئله خیلی تند نروید. مهم‌ترین چیز این است که کودک هر وقت بخواهد صحبت کند، آماده باشید و با او صریح صحبت کنید.

کودکان چه مطالبی را می‌خواهند بدانند؟

بچه‌ها پیش از هر چیز می‌خواهند بدانند که بهنجار هستند. می‌توانیم به آنها کمک کنیم که بدانند تفاوت آنها با دیگران طبیعی است، در حقیقت مهم‌ترین درسی که می‌توانیم به کودکانمان بدهیم این است که متفاوت بودن امری طبیعی است.

چگونه به بچه‌ها در مراحل مختلف زندگی کمک کنیم؟

تولد تا دو سالگی

ما از بدو تولد کودک، با شیوه‌های زیر احساس امنیت یا عدم امنیت را در او ایجاد می‌کنیم:

- در آغوش گرفتن و لمس کودک.
- غذا دادن، شستن و پوشک کردن.
- لحن صدا.
- اجازه دادن به آنها برای اینکه نسبت به بدن و هیجان‌اتشان احساس آرامش کنند.

اگر همه این کارها را دوستانه، عاشقانه و با محبت انجام دهیم، بچه‌ها می‌توانند با احساسات طبیعی تری از ویژگی‌ها و تمایلات جنسی‌شان رشد کنند. آنها بدنشان را کشف می‌کنند و به سرعت می‌آموزند که لمس اندام جنسی‌شان خوشایند به نظر می‌رسد. باید به آنها اجازه داد تا از این قضیه لذت ببرند. اگر سرشان داد زده یا روی دستشان بزنیم، به هر حال این کار را انجام خواهند داد، اما با احساس گناه. بعدها وقتی این کودکان به دنبال راهنمایی برای مسائل جنسی‌شان می‌گردند به ما اعتماد نخواهند کرد. همچنین این مسئله نیز مهم است که بچه‌ها بدانند حرکات روده و ادرار کردن، کارکردهای مفید و طبیعی بدن هستند.

سه تا پنج سال

در سه سالگی بچه‌ها آماده‌اند که بدانند زن‌ها و مردها اندام‌های جنسی متفاوتی دارند. در این مورد همان‌طور صحبت کنید که در مورد آرنج، بینی و انگشتان



پنج تا هفت سال

کودکان در این سن، معمولاً کمتر نسبت به پدر و مادر یا مراقبانشان دلبستگی دارند و در آستانه درک ویژگی‌های زنانگی یا مردانگی خود هستند و ممکن است درباره جنسیت خود بسیار تعصب نشان دهند، به همین دلیل در بین آنها بیان تنفر از بچه‌های همجنس خود بسیار شایع است. باز هم بهتر است که در این مورد زیاد سر به سرشان نگذاریم.

شاید کودکان در دوران دبستان برای پرسیدن سوالهایشان خجالت بکشند، اما این بدین معنی نیست که سوالی ندارند. بیشتر آنها درباره مسائلی مانند ایدز، تجاوز و کودک‌آزاری چیزهایی شنیده‌اند، بنابراین با آنها صحبت کنید. همچنین در این سن، خیال‌پردازی‌های جنسی، در مورد اعضای خانواده از هر دو جنس نیز رایج است. شاید نسبت به چنین افکاری احساس اضطراب کنند، باید به آنها اطمینان خاطر بدهیم که خیال یا فکر در مورد این مسائل سبب پیش آمدنشان نمی‌شود.

هشت تا دوازده سال

نوجوان‌ها باید همه اطلاعات مربوط به عادت ماهانه، احتلام و دیگر نشانه‌های بلوغ را بدانند.

نوجوانان در مورد طبیعی بودنشان نگران‌اند؛ پسرها در مورد آلت تناسلی شان و دخترها در مورد اندازه سینه‌هایشان نگران‌اند. به آنها اطمینان خاطر بدهید که هیچ‌کس شبیه دیگری نیست.

باید به بچه‌ها اجازه دهیم با همسالان خود هماهنگ شوند، در عین حال تشویقشان کنیم که مستقل فکر کنند.

بچه‌ها مجذوب تغییرات جسمی‌شان هستند. بین آنها نگاه کردن و لمس کردن اندام‌های تناسلی یکدیگر رایج است. این یکی از راه‌هایی است که درمی‌یابند

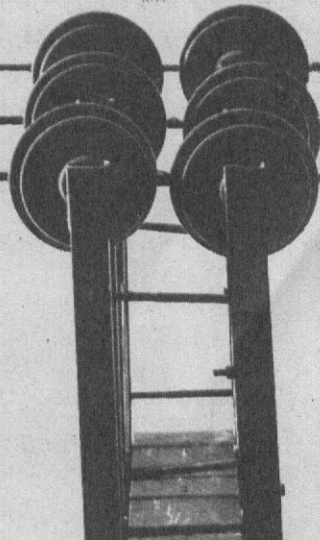
دست و پا حرف می‌زنید. همیشه اسامی درستی را برای اندام‌های جنسی به کار ببرید. به جای کلمات بچه‌گانه یا عامی بگویید: فرج، آلت تناسلی مرد و سینه‌ها. در غیر این صورت شاید بچه‌ها به این نتیجه برسند که این بخش از بدن دچار مشکل است.

بچه‌های نوپا در مورد بدن والدین و سایر بچه‌ها کنجکاو هستند. ممکن است برای اینکه اندام جنسی همدیگر را ببینند، دکتر بازی کنند. این یک راه طبیعی برای آنهاست که بتوانند تفاوت‌ها را بفهمند و در مورد جنسیتشان یاد بگیرند. ما می‌توانیم انتخاب کنیم که اجازه یادگیری بدهیم یا نه، اما تنبیه کردن کودکان به خاطر رفتارهای طبیعی‌شان کمکی نخواهد کرد.

همچنین، در سه ساله‌ها این حس کنجکاوای ایجاد می‌شود که بچه‌ها از کجا می‌آیند. در چنین زمانی لازم نیست آموزش جنسی را برایشان توضیح بدهید. جواب‌ها باید ساده باشد. می‌توانیم بگوییم بچه‌ها در یک جای مخصوصی در شکم مادر رشد می‌کنند. به مرور زمان نیز جزئیات بیشتری را که کودک قادر به درک آن است اضافه کنیم.

ممکن است کودکان چهار ساله خیلی شیفته والدین خود شوند، حتی والدینی که در زندگی‌شان حضور ندارند. شاید حتی نسبت به یکی از آنها احساس حسادت کنند. می‌توانند شیفته پدر و مادر یا مراقبان از هر دو جنس بشوند. هیچ کدام از این دلبستگی‌ها بدین معنی نیست که کودک همجنس‌باز یا سالم است، باید به کودکانمان اجازه دهیم نسبت به هر نوع دلبستگی‌ای که دارند آسوده خاطر باشند. نباید به خاطر داشتن دوست پسر یا دختر سر به سر بچه‌ها گذاشت.

بچه‌های چهار ساله ممکن است بخواهند به رختخواب والدین یا مراقبان پناه ببرند. همچنین شاید دوست داشته باشند آنها را بدون لباس ببینند. درست است که باید برای راحتی خانواده‌مان محدودیت‌هایی را تعیین کنیم، اما بچه‌ها نباید به خاطر چنین علایقی تنبیه شوند.



طبیعی هستند.

بیشتر نوجوان‌ها آماده این هستند که درباره سکس و تولیدمثل اطلاعاتی به دست بیاورند. می‌خواهند در مورد روابط جنسی بدانند. می‌خواهند در مورد بیماری‌های جنسی ناقل، کنترل تولد و نتایج بارداری دوران نوجوانی آگاهی داشته باشند و همچنین باید بدانند همه این مسائل چگونه می‌تواند بر مسیر زندگی‌شان تاثیر بگذارد.

سیزده تا هجده سال

نوجوانان به راحتی تحت تاثیر فشارهای گروه همسالان و توصیه‌های اشتباه قرار می‌گیرند. به آنها اطمینان خاطر بدهید که جنسیت و احساساتشان طبیعی است. چه بسا نوجوانان کنجکاو، به اطمینان خاطر بیشتری نیاز داشته باشند.

راهنمایی‌های مناسب برای والدین

برای بچه‌ها مثال‌های خوبی بزنید که به آنها نشان دهد زندگی چگونه با ارزش‌گذاری‌های ما غنی شده است. به آنها اطمینان خاطر بدهید که طبیعی هستند.

در آنها عزت نفس ایجاد کنید و به استعدادها و پیشرفت‌هایشان امتیاز بدهید، راهنمایی‌های سازنده و سودمند داشته باشید و از انتقاد و تنبیه پرهیزید. (مگر در موارد ضروری که انتقاد، حاصل مثبت داشته باشد.) همان قدر که برای زندگی خصوصی خودمان ارزش قائل می‌شویم، به زندگی خصوصی فرزندانمان احترام بگذاریم.

اسامی درستی را برای اندام‌ها و رفتارهای جنسی به کار ببرید. از لحظاتی که برای آموزش پیش می‌آید استفاده کنید؛ حاملگی یک دوست، شایعات همسایگان و برنامه‌های تلویزیون می‌تواند به شروع یک مکالمه کمک

کند.

در مکالمات، موضوعاتی مانند گرایش جنسی، سوءاستفاده جنسی و روسپیگری را بگنجانید.

در مورد معیارهایتان کاملاً شفاف و صریح باشید و بگذارید بچه‌ها بدانند دیگران ممکن است در مورد رفتارهای جنسی معیارهای متفاوتی داشته باشند، به آنها یاد بدهید که احترام به این تفاوت‌ها مهم است.

برای بازداشتن بچه‌ها از سکس از روش‌های ترساندن استفاده نکنید، کارساز نیست.

به آنها پاسخ‌های دقیق، صادقانه، کوتاه و ساده بدهید.

وقتی جواب سوالی را نمی‌دانید، اقرار کنید. می‌توانید به بچه‌ها کمک کنید پاسخ را در کتاب یا دیگر منابع پیدا کنند.

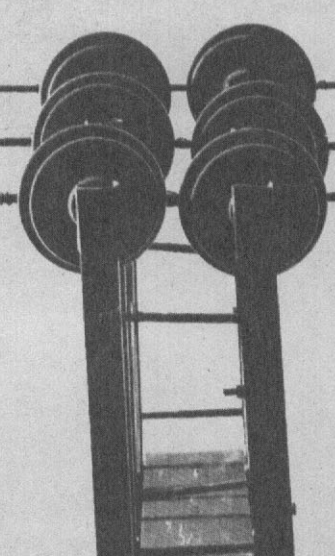
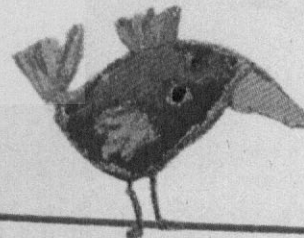
اجازه دهید بچه‌هایمان بدانند که برای پاسخ دادن به سوال‌هایشان همیشه آماده هستیم. تقسیم افکار و احساساتمان را به یک عادت تبدیل کنیم.

حتی وقتی آنها هیچ پرسشی ندارند شما سوال کنید، سوال‌هایی در مورد اینکه چه فکر می‌کنند یا چه اطلاعاتی دارند.

قبل از آغاز صحبت، مشخص کنید که در مورد احساسات و معیارهایمان چه می‌خواهیم بگویید.

اجازه دهید حرکات غیرکلامی، حالت چهره و لحن صدایمان با آنچه بیان می‌کنیم هماهنگی داشته باشد.

بگذارید شناخت دنیایی را که بچه‌هایمان در آن زندگی می‌کنند آغاز کنیم. آنها چه فشارهایی احساس می‌کنند؟ از نظر آنها چه چیزهایی طبیعی به حساب می‌آید؟



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی