

# اهمیت تربیت جنسی کودکان و نوجوانان در خانواده

ترجمه و تألیف: ماندانا سلحشور

کارشناس روان‌شناسی بالینی

## مقدمه

مادر، پدر و اعضای تعیین‌کننده خانواده نقشی مؤثر در پرورش رفتارهای جنسی سالم فرزندان‌شان به عهده دارند. آنان باید سعی کنند با شناخت مراحل رشد جنسی کودکان و

نوجوانان، واقعیت‌های ظریف و آداب تربیتی مرسوم فرهنگ و جامعه خود را به بچه‌هایشان منتقل کنند. آموزش‌های زود هنگام و ناشیانه مسائل جنسی به کودکان و نوجوانان گاه آنان را چنان دچار دلهره و اضطراب می‌کند که اصول بهداشت روانی خانواده را خدشه‌دار می‌سازد. از طرف دیگر، اگر این آموزش‌ها دیر هنگام، ناکافی و غیرواقعی باشند، نمی‌توانند مفید واقع گردند. اگر پدر و مادر بتوانند به پرسش‌ها و کنجکاوی‌های جنسی فرزندان خود پاسخ‌های مناسب و سنجیده بدهند، می‌توانند مانع از انحراف فکری، سرکوب جنسی و مخفی‌کاری آنان شوند.

بچه‌ها هنگام تولد، دارای جنسیت دختر یا پسرند، جنسیتی که می‌تواند متأثر از نگرش‌ها، دیدگاه‌ها و برداشت‌های متفاوت افراد جامعه باشد. والدین و مراقبین نزدیک کودکان می‌توانند با برقراری رابطه‌ای دوستانه، توأم با اعتماد و احترام، درباره مسائل و موضوعات مختلف، از جمله امور جنسی، اطلاعات و آگاهی‌های لازم و صحیح به آن‌ها بدهند. والدین می‌توانند از این طریق با افکار، احساسات و هیجانات جنسی فرزندان‌شان به صورت فعال و پویا آشنا باشند و مبنای ارزشی خود را به تدریج در آن‌ها مستحکم سازند. توصیه‌هایی که والدین به فرزندان‌شان (چه دختر و چه پسر) می‌کنند، باید در برگیرنده اطلاعات و دانسته‌هایی درباره روابط انسانی، هویت جنسی، رعایت مسائل بهداشتی، مهارت‌های زندگی، ارزش‌ها و اخلاقیات انسانی، بیان احساسات و نیازها، تصمیم‌گیری‌های مسئولانه و حفظ و افزایش عزت نفس آنان باشد. این



مهارت‌ها باید در خانواده و بین اعضای مؤثر و مطمئن آن پایه‌ریزی و استوار شوند تا در هنگام لزوم، کودک، نوجوان و جوان، بتواند به نحوی شایسته از آن‌ها استفاده کند. هر چه مادر و پدر از نقش‌های جنسیتی خود رضایت و خشنودی بیش‌تری داشته باشند، بهتر می‌توانند دیدگاه‌ها و هویت خود را به فرزندانشان نیز انتقال دهند و الگویی شایسته برای آنان باشند. کودکان نیازمند شرایط و موقعیت‌هایی‌اند که بتوانند مهارت‌های اساسی زندگی را براساس اصل احترام گذاشتن به اخلاقیات و دیدگاه‌های خانوادگی بیاموزند و تجربه کنند. پایه‌ریزی ارزش‌های سالم اخلاقی در خانواده به بچه‌ها کمک می‌کند تا هنگام بلوغ و نوجوانی بهتر تصمیم بگیرند و مسئولیت زندگی‌شان را بپذیرند.

### کودکان و موضوعات جنسی

زمانی که والدین قصد دارند دربارهٔ مسائل جنسی با فرزندانشان صحبت کنند، نگران‌اند که آیا بچه‌ها را گیج و سردرگم می‌کنند؟ آیا اطلاعات زیادی در اختیار آن‌ها می‌گذارند؟ آیا توانسته‌اند سؤالات آنان را پاسخ دهند؟ و آیا... پژوهش‌های مختلف (GOSSART, MARY, 2002) نشان می‌دهند فراگیری موضوعات جنسی، همچون سایر درس‌هایی که کودکان و نوجوانان در محیط مدرسه و آموزشگاه می‌آموزند، باید به تدریج و گام به گام باشد. گفت و گو و پاسخ‌گویی به پرسش‌های جنسی کودکان باید متناسب با سن، شیوهٔ آموزش و درک آنان باشد. والدین می‌توانند هر بار که فرصتی پیش می‌آید تا دربارهٔ احساسات، هیجانات، ارزش‌ها و عقاید خودشان دربارهٔ رفتارهای جنسی شایسته و پسندیده صحبت کنند، بحث ساده‌ای پیش بکشند و با آگاه‌سازی‌های تدریجی فرزندانشان، رابطه‌ای صمیمانه با آن‌ها برقرار سازند؛ رابطه‌ای که در سال‌های بعد می‌تواند موجب ارتباط دائم آن‌ها با یکدیگر شود.

برخی از والدین به دلیل عقاید و بینش‌های خود، علاقه‌ای به صحبت کردن دربارهٔ مسائل و آموزه‌های جنسی ندارند، زیرا تصور می‌کنند ارائهٔ اطلاعات موجب بیدار شدن غریزهٔ جنسی فرزندانشان می‌شود. در حالی که باید بدانند هر چه اطلاعات و دانسته‌های کودکان و نوجوانان دربارهٔ بدن خود و مسائل مربوط به جنسیتشان بیش‌تر و صحیح‌تر باشد، رفتارهای جنسی آگاهانه‌تری از خود بروز می‌دهند. بچه‌ها به

هر حال کنجکاوی خود را از طریق منابع مختلف، مثل دوستان، نشریات، رسانه‌ها و... ارضا می‌کنند. به همین سبب والدین و اعضای مؤثر خانواده بهتر است برای اطمینان حاصل کردن از آموزش سالم آنان، وظیفهٔ آگاهی‌دهندهٔ اصلی را خود به عهده بگیرند.

نکتهٔ دیگر در این زمینه آن است که پدر و مادر هنگام آموزش دادن مسائل جنسی به فرزندانشان خوب است به عکس‌العمل‌ها و رفتارهای خود حین صحبت کردن و ارتباط برقرار کردن با کودکان توجه داشته باشند. اگر اخم کنید، عصبانی شوید یا حالت دفاعی به خود بگیرید، کودک یا نوجوان شما تصور می‌کند که نمی‌تواند رابطه‌ای دوستانه با شما برقرار کند و پرسش‌های خود را به راحتی از شما پرسد، لذا از رو در رو شدن و برخورد با شما اجتناب می‌کند و ترجیح می‌دهد این‌گونه مسائالش را یا سرکوب کند، یا نادیده بگیرد یا با دیگران در میان بگذارد.

### مراحل رشد جنسی کودکان و نوجوانان

#### الف) از هنگام تولد تا ۳ سالگی

• نسبت به اعضای مختلف بدن خود کنجکاو می‌شود و درصدد کشف آن‌ها بر می‌آید.



فراگیری موضوعات جنسی

همچون سایر درس‌های مدرسه

کودکان و نوجوانان در آموزشگاه

مدرسه و آموزشگاه می‌آموزند

باید به تدریج و گام به گام

گفت و گو و پاسخ‌گویی

پرسش‌های جنسی کودکان را

متناسب با سن، شیوهٔ آموزش

درک آنان باشد





۴- چنان چه فرزندتان با کودک غیر هم جنس خودش بازی می‌کند و متوجه تفاوت جنسی خودش با او می‌گردد، سعی کنید تفاوت دختر و پسر را خیلی ساده و راحت برایش توضیح دهید.

۵- به کودک یاد بدهید که اگر کودک دیگری قصد داشت آلت تناسلی او را ببیند، با مخالفت کردن و گفتن این که: «این قسمت از بدن من کاملاً خصوصی است»، مانع از انجام این کار شود.

۶- چنان چه فرزند خردسالتان درباره حاملگی سؤالی پرسید؛ سعی کنید با ساده‌ترین عبارات و جملات جواب او را بدهید.

۷- سعی کنید هنگامی که درباره اعضای بدن - اعم از سر، دست، پا و آلت تناسلی - صحبت می‌کنید، احساس گناه، شرمساری و خجالت نداشته باشید.

#### ب) کودکان ۴-۵ ساله

● احساس کنجکاوی درباره تمام مسائلی که به جنسیت مربوط می‌شود. برای مثال، دختر و پسر چه تفاوتی با هم دارند؟... چرا مردان حامله نمی‌شوند؟... کودک چگونه به دنیا می‌آید؟ و...

● ارضای حس کنجکاوی درباره اندام‌های تناسلی کودکان دیگر، از طریق بازی‌هایی مثل دکتر بازی.

● اطمینان حاصل کردن از جنسیت خود و توانایی تشخیص دادن دختر یا پسر بودن خود.

● فهم و درک رفتارهای کلیشه‌ای زنانه و مردانه و تفاوت گذاشتن بین نقش‌های مادر و پدر در خانه (زن و مرد بودن).

● آگاهی کامل نسبت به اعضای بدن خود.

مادر و پدر می‌توانند به منظور کمک به کودکان ۴-۵ ساله خود، و رشد ویژگی‌های جنسی سالم در آنان به نکات آموزشی زیر دقت کنند.

۱- مفهوم خصوصی بودن اندام‌های تناسلی را به کودک یاد بدهید.

۲- نام اعضای بدن او را (چه داخلی و چه خارجی) با کلمات و الفاظ درست و شایسته به کودک بیاموزید.

۳- کودک را تشویق کنید تا سؤالات مختلف خود را درباره جنسیت و اندام‌های تناسلی، از شما یا افراد قابل اطمینان خانواده بپرسد.

بچه‌ها به هر حال کنجکاوی خود را از طریق منابع مختلف. مثل دوستان، نشریات، رسانه‌ها و... ارضا می‌کنند. به همین سبب والدین و اعضای مؤثر خانواده بهتر است برای اطمینان حاصل کردن از آموزش سالم آنان، وظیفه آگاهی دهنده اصلی را خود به عهده بگیرند.



● از لمس کردن آلت تناسلی خود لذت می‌برد (توجه داشته باشید که لذت کودک ۲-۳ ساله، با لذت جنسی تفاوت دارد).

● به راحتی و بدون هیچ گونه خجالت و شرمساری درباره اعضای بدن خود صحبت می‌کند.

● قادر به صحبت با دیگران و درک گفته‌های آنان است. می‌توان نام اعضای بدنش را به او یاد داد.

مادر و پدر می‌توانند به منظور کمک به کودکان خردسال (تا ۳ سالگی)، و رشد ویژگی‌های جنسی سالم در آنان به نکات آموزشی زیر دقت کنند:

۱- درباره اعضای مختلف بدن و کارکرد هر یک، توضیحات ساده و قابل فهمی به کودک بدهید. برای مثال، دهان و دندان‌ها برای خوردن و جویدن غذا می‌باشد، چشم‌ها برای دیدن و...

۲- کودک را در آغوش بگیرید و اجازه دهید علاقه و محبت شما را از این طریق درک کند. کودکان نیاز به برقراری تماس‌های جسمانی با والدین و اعضای خانواده خود دارند.

۳- به تدریج به فرزندتان تفاوت و خصوصی بودن بعضی از اندام‌های بدنش را یاد بدهید. برای مثال، بینی عضوی از صورت است و دست زدن به آن اشکالی ندارد، ولی آلت تناسلی اندامی خصوصی است و دیگران نباید به آن دست بزنند.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

و... درباره مسائل جنسی.

درک کامل نقش‌ها و تصورات قالبی خانواده‌ها درباره مسائل جنسیتی. برای مثال، این کار پسرانه است و این کار دخترانه. تشکیل خود پنداره‌ای قوی درباره نوع جنس و تن‌انگاره خود.

مادر و پدر می‌توانند به منظور کمک به کودکان ۶-۹ ساله خود و رشد ویژگی‌های جنسی سالم در آنان، به نکات آموزشی زیر توجه داشته باشند.  
۱- سعی کنید آگاهی‌ها و دانسته‌های فرزندان را در

پ) کودکان ۹-۶ ساله

اغلب کودکان ۶-۹ ساله مایل به دوست شدن و بازی کردن با کودکان همجنس خودند. این گروه کاملاً به نقش‌های جنسیتی‌شان حساس و هوشیارند.

تشخیص خصوصی بودن مسائل مربوط به جنسیت، (اگر والدین از صحبت کردن درباره مسائل جنسی احساس شرم و گناه کنند، این گروه از کودکان به تدریج از صحبت کردن و در میان گذاشتن سؤالات و پرسش‌های جنسی خود امتناع خواهند کرد.) توجه به صحبت‌های دوستان، اعضای خانواده، رسانه‌ها

مورد مسائل مربوط به جنس خود بالا ببرید. گاهی کودکان این سن و سال، از پرسیدن چنین نکات و سؤالاتی طفره می‌روند یا اجتناب می‌ورزند. در این گونه موارد والدین و اعضای مؤثر خانواده می‌توانند اطلاعات سالم و مورد نیاز او را که موجب ارضای حس کنجکاوی اش می‌شود، در اختیار او قرار دهند.

۲- زمانی که سعی می‌کنید تفاوت‌های دختر و پسر را برای فرزندان شرح دهید، بر رعایت حقوق هر یک و نقش‌های مساوی آنان در انجام کارها و وظایف روزانه، تأکید کنید.

۳- توضیحات ساده، مختصر و قابل فهمی درباره بلوغ و تغییرات گوناگون جسمانی، عاطفی و رفتاری به کودک ۸ ساله خود بدهید. هر چند کودکان این سن و سال هنوز تجربه‌ای از این گونه تغییرات ندارند، ولی صحبت درباره آن موجب صمیمیت، یکرنگی و ایجاد فضایی احترام‌آمیز برای گفت و گوی‌های بعدی شما با نوجوانتان می‌شود. برای مثال، گفتن این که در دوران بلوغ زیری و بمی صدای بچه‌ها تغییر می‌کند، و از این قبیل، راه را برای راهنمایی‌ها و هدایت‌های بعدی شما باز می‌کند.

#### ت) کودکان ۱۴-۱۰ ساله

• داشتن احساسی آگاهانه نسبت به جنسیت خود و شیوه‌های ابراز وجود متناسب با آن.

• تشخیص احساسات سالم مربوط به تغییرات حالات عاطفی - رفتاری جنس خود.

• نگرانی و اضطراب در مورد بلوغ و آن چه رخ خواهد داد (چگونگی آمادگی او).

• احساس خجالت و شرمساری از پرسیدن سؤالات جنسی خود.

• آگاهی از اهمیت و ارزش خصوصی بودن اعضای بدن خود.

اگر تاکنون درباره جنسیت با فرزندان صحبتی نکرده‌اید، هنوز دیر نشده است. سعی کنید حتماً در اولین فرصت مناسب، که زمینه‌ای برای گفت‌وگو داشته باشید، این کار را انجام دهید. اگر فرزندان از قبل آمادگی پذیرش اطلاعاتی در خصوص بلوغ و تغییرات جسمی را داشته باشند، بهتر می‌تواند با این تغییر و تحولات رشدی خود کنار

آید. متأسفانه گروهی از والدین آن قدر صبر می‌کنند تا فرزندان‌شان به مرحله بلوغ و بروز تغییرات جسمی - روانی برسند، آن گاه سر صحبت را با آن‌ها باز می‌کنند. در حالی که اگر زودتر با ایجاد ارتباط و رابطه‌ای دوستانه این گونه موضوعات را با فرزندان‌شان در میان بگذارند، خیلی راحت‌تر و آسوده‌تر می‌توانند گفت‌وگوهایشان را پی بگیرند. بدین منظور می‌توان از نکات آموزشی زیر استفاده کرد:

۱- درباره بلوغ و تغییراتی که نوجوانان در این سن دچار آن می‌شوند، اطلاعات کافی به فرزندان (به ویژه دختران) بدهید. برای فرزندان شرح دهید که تمام این تغییرات کاملاً عادی و طبیعی است و جای هیچ‌گونه اضطراب و تشویشی نیست. بلوغ می‌تواند روابط حاکم بر والدین و کودکان را به هم بریزد. گاهی تغییرات خلقی دوران بلوغ، آشفتگی‌ها و نابسامانی‌های بی‌شماری در خانواده ایجاد می‌کند. ارتباط بین والدین و بچه‌ها که قبلاً نزدیک، صمیمانه و گرم بود، گاهی دچار سردی، جدایی و گفت‌وگوهای مشاجره‌آمیز می‌شود. دخترها معمولاً احساسات و عواطف خود را به راحتی بروز می‌دهند و پسرها گاه دچار عصبیت‌ها و پرخاشگری‌های شدید می‌شوند. یکی از علل این نوسانات خلقی تغییرات هورمونی است که در بدن آن‌ها ایجاد می‌شود. در چنین شرایطی اگر والدین با آرامش، صبوری و ملایمت با نوجوان‌شان رفتار کنند، بهتر می‌توانند راه‌های ارتباط کلامی را با آن‌ها حفظ نمایند. پایداری روابط خانوادگی و ایجاد فضایی دوستانه و صمیمی، نقشی مهم و اساسی در حل مشکلات عاطفی - هیجانی نوجوانان دارد. حمایت، ایجاد امنیت روانی و حضور دائم در کنار نوجوان می‌تواند مانع از بروز بسیاری از انحرافات، کجروی‌ها، بزهکاری‌ها و آسیب‌های اجتماعی شود.

۲- به حریم خصوصی فرزندان، در عین آن که سعی می‌کنید رابطه‌ای نزدیک و صمیمانه با او داشته باشید، احترام بگذارید.

۳- برای نوجوانان توضیح دهید که تغییرات دوران بلوغ هر فردی متفاوت است.

۴- تذکر این نکته به نوجوان ضروری است که تغییرات جسمانی بدن او همراه با تغییرات عاطفی، شناختی و رفتاری خواهد بود و تمام این حالات، هیجانانگیز و احساسات او کاملاً طبیعی و سالم است.



اگر پدر و مادر بتوانند به

پرستش‌ها و کنجکاوی‌های جنسی  
فرزندان خود پاسخ‌های مناسب و  
سنجیده بدهند، می‌توانند مانع از  
انحراف فکری، سرکوب جنسی و  
مخفی‌کاری آنان شوند.



۲- صحبت و گفت و گو درباره نقش احساسات و  
عواطف، به عنوان پایه زندگی مشترک و اهمیت روابط  
خانوادگی قبل و بعد از ازدواج می‌تواند موجب تصمیم‌گیری  
صحیح نوجوانان شود.

۳- راهنمایی، هدایت و ایجاد ارتباط با نوجوان، همگی  
از جمله کمک‌هایی است که والدین می‌توانند در خصوص  
برقراری روابط جنسی سالم توسط فرزندان‌شان، انجام دهند.  
۴- تقویت و پرورش حس مسئولیت‌پذیری و تصمیم‌گیری  
در نوجوان.

۵- صحبت و گفت و گو درباره رفتارهای منحرف و  
ناسالم جنسی.

۶- داشتن فضایی باز و راحت در خانواده برای در میان  
گذاشتن مسائل و مشکلات گوناگون - از جمله مسائل  
جنسی - نوجوانان را از انحرافات و بزهکاری‌های گوناگون  
باز می‌دارد.

۷- ارائه الگوهای رفتاری شایسته و سالم در خانواده  
(رفتارهای توأم با صداقت، احترام متقابل، همکاری، تعاون،  
صمیمیت و...).

۸- مشخص کردن محدودیت‌ها و مقررات خانوادگی  
در زمینه دوست‌یابی و برقراری ارتباطات اجتماعی.

۹- تقویت حس آینده‌نگری در نوجوان و اهمیت دادن  
به برنامه‌ریزی برای زندگی.

۵- ارتباط مهم بین احساس جنسی و هیجانات  
عاطفی سالم (مثل علاقه، محبت و...) را برای نوجوانان  
شرح دهید. (HUBERMAN, BARBARA, 2004)

ث) نوجوانان ۱۸-۱۵ ساله

- درک و شناخت گزینه جنسی و آگاهی از پیامدهای رفتارهای جنسی.
- تشخیص روابط سالم و شایسته جنسی از روابط غیر سالم و نامشروع.
- گزینش شیوه‌های سالم بیان تمایلات و عواطف جنسی.

- بیان احساسات و هیجانات مربوط به جنسیت خود.
- درک پیامدهای منفی ناشی از روابط جنسی (ابتلا به بیماری‌های جنسی، ایدز، حاملگی، عفونت‌ها و...).
- قابلیت فراگیری آموزش‌های جنسی سالم و درک اهمیت احساسات و عواطف برای ازدواج و تشکیل خانواده. مادر و پدر می‌توانند به منظور کمک به نوجوانان خود و رشد ویژگی‌های جنسی سالم در آنان به نکات آموزشی زیر دقت کنند. (ROFFMAN, DEBORAH, 2004)

۱- بیان شفاف و واضح دیدگاه‌ها و نگرش‌های خانواده درباره اهمیت دادن به موازین و مقررات زندگی مشترک از اهمیت زیادی برخوردار است. نوجوانان باید بدانند تا زمانی که توانایی تصمیم‌گیری برای آینده‌شان را ندارند و قادر به پذیرش مسئولیت‌های سنگین خانه و خانواده نیستند، از ازدواج‌های نابهنگام و برقراری روابط نزدیک با افراد غیرهمجنس خود پرهیزند.

### فهرست منابع:

- ROFFMAN, DEBORAH, A PARENT TAKE ON ADVISE, PUB. PARENT SEX EDUCATION, WASHINGTON, DC, 2004.
- GOSSART, MARY, THERE IS NO PLACE LIKE HOME FOR SEX EDUCATION, OREGAN, 2002.
- GORODON, SOL, WHY SEX EDUCATION ALSO BELONG IN HOME, 2001.
- HUBERMAN, BARBARA, GROWTH AND DEVELOPMENT, PUB. PARENT SEX EDUCATION, 2004.

