

والدین چگونه می‌توانند در تربیت جنسی کودکان خود نقش آفرینی کنند؟

به عنوان یک روان‌شناس و مشاور خانواده، پدر و مادران زیادی را ملاقات و مسائل زیادی را در امر تربیت فرزندان مشاهده کرده‌ام؛ در مجموع به این نتیجه رسیده‌ام که یکی از خلأهای تربیتی، بی‌توجهی به تربیت جنسی از زمان کودکی است. عدم توجه به تربیت جنسی، می‌تواند پیامدهای زیادی را برای والدین و فرزندانشان به بار بیاورد. این بی‌توجهی و ناآگاهی، می‌تواند به شکل رفتارهای تند، خشن و واکنشی والدین در برابر کنجکاوهای جنسی طبیعی فرزندشان باشد، می‌تواند به شکل عدم نظارت صحیح بر فرزند و روابط او باشد یا می‌تواند عدم آموزش به فرزندان در مورد مسائل ضروری که در هر سن باید بدانند، باشد. همه‌ی این مسائل، احتمال خطرات جنسی را در فرزندان افزایش می‌دهد.

تربیت چیست و تربیت جنسی چقدر اهمیت دارد؟

در این مقاله، به طور مختصر به ماهیت تربیت جنسی و اهمیت آن برای کودک و سلامت روانی و جنسی کودک پرداخته شده است. تربیت، همه‌جانبه است. فرزند شما باید در همه‌ی ابعاد، مورد تربیت و پرورش قرار بگیرد؛ نه فقط در جنبه‌ی ذهنی و جسمی. غالباً با ابعاد جسمانی، روان‌شناختی، ذهنی، اجتماعی و معنوی آشنا هستیم. یکی از ابعاد مهم تربیتی، تربیت جنسی است. این بُعدی است که مورد غفلت قرار گرفته است؛ غفلتی که می‌تواند، پیامدهای ناخوشایند و حتی خطرناکی برای فرزندان، به ویژه در جامعه‌ی امروزی به بار آورد. برداشت نادرست از تربیت جنسی، موجب می‌شود تا بسیاری از والدین تصور کنند که منظور از تربیت جنسی، آموزش مسایل جنسی و گفت‌وگو با کودک در مورد نحوه‌ی برقراری رابطه‌ی جنسی است. هر چند آموزش، نقش مهمی در تربیت جنسی دارد؛ اما به هیچ عنوان تربیت جنسی به این معنی نیست. در ادامه این مقاله با ما همراه باشید.

آموزش و تربیت جنسی از دشوارترین آموزش‌هاست

این نوع تربیت از دشوارترین و حساس‌ترین تربیتها محسوب می‌شود که اندک اشتباه و غفلتی در آن ممکن است کودکان را به وادی فساد بکشاند. بسیاری از دشواریهای جنسی بزرگسالی، ریشه در دوران کودکی دارد. بنابراین، این حوزه از دشوارترین بخشهای تربیت می‌باشد، چرا که از یک طرف والدین در مورد آگاه کردن فرزندان خود در مورد تربیت جنسی در هراس هستند و این تصور را دارند که آگاهی فرزندان نسبت به این مسایل، باعث گمراهی آنها خواهد شد و از طرف دیگر، حجب و حیا و شرم والدین نیز در ارابه این دست اطلاعات به فرزندان، باعث ایجاد چالش برای آنان در این مسأله می‌شود. والدین، طبیعی‌ترین مربیان تربیت جنسی کودک هستند و مهمترین نقش را در آماده‌سازی کودکان برای رویارویی با تنش‌ها و ابهامات زندگی جنسی کودک دارند. مشکل موجود در مسیر تربیت جنسی کودکان، نداشتن آگاهی و حجب کاذب است.

فرآیند تربیت جنسی در کودکان

تربیت جنسی فرآیندی است که طی آن، نگرش‌ها، باورها و ارزش‌ها در کودک شکل می‌گیرد و در تمام طول عمر، بر موضوعات مهمی مثل روابط بین فردی و عاطفی، صمیمیت، هویت و گرایش جنسی او تأثیرگذار است. در فرآیند تربیت جنسی، رفتارها و مهارت‌های والدین در این زمینه، کیفیت ارتباط با فرزند، ارائه‌ی اطلاعات مناسب، بجا و به موقع، از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است.

نکاتی که باید به فرزندانتان آموزش بدهیم :

رفتار غلط والدین در زمینه تربیت جنسی، تبعات جبران‌ناپذیری بر روح و ذهن کودک باقی خواهد گذاشت. این در حالی است که درباره تربیت جنسی فرزندان نکات ارزشمندی بیان شده که توجه به آنها بسیار راهگشا خواهد بود.

1. اجازه گرفتن را یاد دهید

به فرزندانتان چگونگی ورود به اتاق و محل استراحت پدر و مادر را یاد دهید. کودکان که به سن بلوغ نرسیده در زمان‌هایی مثل قبل نماز صبح، هنگام ظهر و استراحت نیم‌روزی و شب‌ها که درب اتاق بسته است، و نوجوانان که به سن بلوغ رسیده‌اند در همه زمان‌ها برای ورود به اتاق والدین باید در بزنند و بعد از گرفتن اجازه وارد شوند.

2. مراقب چیزهایی که کودک می‌بیند باشید

کودکان خیلی خوب احساس می‌کنند، می‌فهمند، همه چیز را می‌بینند و خیلی خوب صداها را می‌شنوند و درک می‌کنند. حتی اگر آن‌ها خواب بوده یا خود را به خواب زده باشند، تصاویر، صداها و احساسات مثل یک دوربین در ذهن و خیال آن‌ها ضبط می‌شود. بنابراین سعی کنید نظارت لازم را در ارتباط با دیده‌های کودک خود در تربیت جنسی داشته باشید.

3. به کودک خود یاد بدهید که دیگران باید از او اجازه بگیرند!

به کودکان یاد بدهید زمانی که دیگران می‌خواهند او را ببوسند یا در آغوش بکشند باید از او اجازه گرفته و بی‌درنگ و بدون اطلاع او این کار را انجام ندهند. این‌گونه علاوه بر یک تربیت جنسی مناسب برای فرزند خود یک حریم شخصی نیز قائل شده اید.

4. به سوالات کودک واکنش درست نشان دهید

کودکان ممکن است در خصوص مسائل تربیت جنسی از والدین سوالات بپرسند، والدین عزیز نباید به این مسائل واکنش بدی نشان بدهند یا از زیر این سوالات به گونه‌ای در برونند که کودکان بیش از پیش کنجکاو و حساس شوند. در این موقعیت در ابتدا باید از کودک خود با آرامش سوالاتی بپرسید تا متوجه بشوید تا چه اندازه اطلاعات دارد، این اطلاعات را از کجا آورده است، چیزی دیده و یا شنیده و البته دقت داشته باشید که سوالات، او را حساس تر نکند و باتوجه به مسئله به صورت داستان و کودکانه به او پاسخ بدهید. عدم پاسخ به کودک و یا عدم پاسخ درست به کودک باعث می‌شود او بیش از پیش روی موضوع متمرکز شود. نکته اساسی درباره پاسخ به این دست از سوالات کودک این است که کاملاً کوتاه پاسخ بدهید و وارد جزئیات نشوید، سوالاتش را بی‌جواب نگذارید، با آرامش به سوالات جواب دهید تا بچه شرم‌منده یا کنجکاو تر نشود، تمام واقعیت را لازم نیست بگویید تنها بخشی که به سن و سال او مرتبط می‌شود و متناسب با درک او است را توضیح دهید.

5. حریم خصوصی کودکان را به آن‌ها آموزش بدهیم

به کودکان قسمت‌های خصوصی بدنشان را آموزش بدهیم. طبق گفته روانشناسان بهترین مکان حمام است، زمانی که بچه را می‌شوید، می‌توانید خیلی ملایم درباره بدن فرزند خود صحبت کنید و مثلاً بگویید: «به‌به! چه تمیز شدی! چه بدن سالمی! حالا یادت باشد که بدن تو خصوصی است و کسی نباید از تو بخواهد که به قسمت‌های خصوصی بدنت نگاه کند یا به آنها دست بزند (مناطق خصوصی را به او گوشزد کنید).

اگر ما یعنی مادر و پدرت (در مورد کودکانی که پرستار دارند نیز حدود و مرزهای لازم را مشخص کنید) به تو کمک کنیم که خودت را بشویی یا بخواهیم با دیدن بدنت از سلامت آن مطمئن بشویم، اشکالی ندارد. قسمت‌های خصوصی بدن تو که بدان‌ها اشاره می‌کنیم، یعنی همان قسمت‌هایی که خصوصی هستند. البته به کودک می‌گوییم که اگر پزشک در حضور ما خواست بخش‌های خصوصی بدنت را معاینه کند، اشکالی ندارد اما اگر کسی خواست بی‌دلیل بدن تو را ببیند یا دست بزند، باید به پدر یا مادر بگویی، و این یک راز نیست. چند نکته ریز و کوچک دیگر درباره کودک‌های کم سن و سال برای آموزش تربیت جنسی این است که، به کودکان بگوییم هرگز جلوی جمع شلوار یا لباس زیرشان را عوض نکنند یا در نیاورند، حتی برای کودکان کمتر از سه سال هم بگوییم که زیر پوشک حریم خصوصی است، همچنین

کودکان را مجبور نکنیم تا دیگران را ببوسند به اسم خاله یا عمو یا هر کس دیگری. مهارت «نه» گفتن را به کودکان آموزش دهیم تا با هر کسی احساس راحتی نکنند. حتی اگر پرستار کودک دارید غیر مستقیم به او بگویید که خانه توسط دوربین کنترل می شود. هرگز در سنین دو تا پنج سال شوخی جنسی با همسرتان نکنید، چرا که کودکان متوجه می شوند و همینطور درباره مسائل تربیت جنسی به کودکان دروغ نگویید و به همان طریقی که آموزش داده شد، عمل کنید.

در این مقاله به توضیح بسیار مختصری از دریای بی کران روان شناسی پرداختیم انشاءالله که، به چشمان و قلب شما بزرگواران خوش درخشیده و جذاب بوده باشد. مرکز [مشاوره روان شناسی](#) راز ماندگار با همکاری مشاوران روان شناس متخصص خود می تواند شما را در تمام زمینه ها حتی در زمینه مسائل مهم کودکان، بخصوص در تربیت جنسی آن ها راهنمایی کند.