

[www.drkhoshkam.com](http://www.drkhoshkam.com)

دکتر خوشکام دات کام

## تربیت جنسی کودک، ضرورتی اجتناب ناپذیر



دکتر سمیرا خوشکام

مشاور خانواده

## مقدمه

پدر و مادر عزیز، می دانم که فرزندتان گرانقدرترین نعمتی است که در زندگی دارید و تا آنجا که توان دارید برای خوشحالی، خوشبختی و موفقیت فرزندتان تلاش می کنید. به عنوان یک مشاور خانواده، پدر و مادران زیادی را ملاقات کرده ام و مسایل زیادی را در امر تربیت فرزندان مشاهده کرده ام.

در مجموع به این نتیجه رسیدم که یکی از خلاء های تربیتی، بی توجهی به تربیت جنسی از زمان کودکی است. عدم توجه به تربیت جنسی، می تواند پیامدهای زیادی را چه برای والدین و چه فرزندشان به بار بیاورد. این بی توجهی و ناآگاهی، می تواند به شکل رفتارهای تند و خشن و واکنشی والدین در مقابل رفتارها و کنجکاوی های جنسی طبیعی فرزندشان باشد، می تواند به شکل عدم نظارت صحیح بر فرزند و روابط او باشد، یا می تواند عدم آموزش به فرزند در مورد مسایل ضروری که در هر سن باید بدانند، باشد.

همه ی این مسایل، احتمال خطرات جنسی را در فرزندان افزایش می دهد. بارها دختران نازنین و بانوان گرامی را ملاقات کرده ام که گاهی برای اولین بار موضوع آزار جنسی در دوران کودکی خود را مطرح کردند و از افکار، احساسات و هیجانات تلخ خود گفته اند. و این نمونه ای است از پیامدهای ناخوشایند بی توجهی به تربیت جنسی.

در این کتاب کوتاه، به طور مختصر به ماهیت تربیت جنسی کارآمد برای کودک و اهمیت آن در سلامت روانی و جنسی کودک پرداخته شده است.

در ضمن شما دوست عزیز می توانید برای دریافت مطالب آموزشی و کاربردی در این زمینه به وب سایت <http://www.drkhoshkam.com> (دکتر خوشکام دات کام) مراجعه فرمایید.

با آرزوی شادکامی و سلامتی برای شما

دکتر سمیرا خوشکام - مشاور خانواده

## فهرست

- ۴..... تربیت فرزند
- ۵..... ابعاد تربیت فرزند
- ۵..... برداشت نادرست از تربیت جنسی
- ۶..... دلایل غفلت والدین از تربیت جنسی
- ۸..... خطر غفلت از تربیت جنسی
- ۱۰..... تربیت جنسی کارآمد
- ۱۱..... -کیفیت ارتباط والد- کودک
- ۱۱..... -حمام کردن کودک
- ۱۲..... -جدا کردن محل خواب
- ۱۳..... -از پوشک گرفتن و آموزش توالت
- ۱۴..... -پرسش های جنسی
- ۱۶..... -بازی های جنسی
- ۱۷..... -خودارضایی کودک
- ۱۷..... -سوء استفاده جنسی از کودک
- ۱۹..... -هویت جنسی
- ۲۲..... جمع بندی

## تربیت فرزند

تربیت صحیح فرزند، از دغدغه های هر پدر و مادری است. بیشتر اوقات وقتی با پدران و مادران گرامی صحبت می کنم، به این اشاره می کنند که دوست دارند، فرزندشان به فرد موفق در آینده تبدیل شود و از نظر تحصیلی و شغلی به یک جایگاه مناسب برسد. اغلب نیز این پدران و مادران عزیز، در حد توان خود هزینه های زیادی بابت این هدف خود می پردازند. مثلاً فرزندان خود را در کلاس های مختلف درسی و آموزشی، هنری، ورزشی ثبت نام می کنند. امروزه کم نیستند مادران و پدران که وقت زیادی را صرف رفت و آمد بین کلاسهای فرزندشان و منزل می کنند. در واقع این عزیزان هزینه ی زیادی را هم از نظر جسمی و هم مادی برای هدف خود که همانا تربیت مناسب فرزندشان است، می پردازند. اما آیا تربیت مناسب فرزند تنها به معنی موفقیت تحصیلی و ورزشی اوست؟

منظور از آنچه گفته شد زیر سوال بردن یا رد کردن زحمات این والدین عزیز نیست. مسلماً پیشرفت و مهارت آموزی فرزندان، هدفی والا و ارزشمند است. ولی متأسفانه گاهی دیده می شود که تنها چیزی که از تربیت صحیح در ذهن والدین جای گرفته، کسب موفقیت های پی در پی فرزندشان در عرصه های درسی، ورزشی، هنری و... است.

تربیت مناسب و صحیح فرزند تنها صرف هزینه های زیاد برای ثبت نام در کلاسهای

مختلف نیست. **اگر اصول اساسی و ابعاد مهم تربیتی مورد توجه قرار نگیرد،**

صرف این هزینه ها و فشاری که بر والدین و فرزند، هر دو، ایجاد می کند، حتی می تواند اثرات منفی و ناخوشایندی از نظر روانشناختی بر فرزند داشته باشد. دلیل آن ساده است زیرا نیازهای اولیه و مهم روانشناختی فرزند، که - اصل اولیه ی هر تربیتی محسوب می شود- رفع نشده است و یا او آگاهی ها و مهارت های لازم برای ورود به اجتماع را کسب نکرده است.

### **ابعاد تربیت فرزند**

پدر و مادر عزیز، تربیت فرزند، ابعاد مختلفی دارد. یک تربیت درست، یک تربیت هم جانبه است. فرزند شما باید در همه ی ابعاد، مورد تربیت و پرورش قرار بگیرد، نه فقط در جنبه ی ذهنی و جسمی. غالباً با ابعاد جسمانی، روانشناختی، ذهنی، اجتماعی و معنوی آشنا هستیم. یکی از ابعاد مهم تربیتی، تربیت جنسی است. این بعدی است که مورد غفلت قرار گرفته است. غفلتی که می تواند پیامدهای ناخوشایند و حتی خطرناکی برای فرزندان به ویژه در جامعه ی امروزی به بار آورد.

### **برداشت نادرست از تربیت جنسی**

بسیاری از والدین گمان می کنند که منظور از تربیت جنسی، آموزش مسایل جنسی و گفتگو با کودک در مورد نحوه برقراری رابطه جنسی است. هر چند آموزش نقش مهمی در تربیت جنسی دارد، (همچنانکه آموزش، نقش محوری در همه ی ابعاد تربیتی دارد) به هیچ عنوان تربیت جنسی به این معنی نیست.

تربیت جنسی فرایندی است که طی آن، در فرزند شما نگرش ها، باورها و ارزش هایی شکل می گیرد که در تمام طول عمر، بر موضوعات مهمی مثل روابط بین فردی و عاطفی، صمیمیت، هویت و گرایش جنسی او تاثیرگذار است.

در فرایند تربیت جنسی، رفتارها و مهارت های والدین در این زمینه، کیفیت ارتباط با فرزند، ارائه ی اطلاعات مناسب، بجا و به موقع از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است.

### دلایل غفلت والدین از تربیت جنسی کودک

همانطور که قبلاً گفته شد بسیاری از والدین فکر می کنند که تربیت جنسی فقط و فقط آموزش در مورد مسایل جنسی و رابطه ی جنسی به فرزند است. بر همین اساس، احتمالاً این عده از دوستان چنین افکاری از ذهنشان عبور می کند:

- نباید ذهن فرزندمان را نسبت به موضوعات جنسی باز کنیم.

- توجه نشان دادن به موضوعات جنسی باعث می شود که فرزندمان از نظر جنسی مشتاق تر شود!

- هر زمان فرزندمان بزرگتر شد، خودش متوجه مسایل می شود.

- وقتی به سن ازدواج رسید با او صحبت خواهیم کرد!

هیچیک از این طرز فکرها درست نیستند. این افکار باعث می شود که این والدین عزیز تلاش کنند که همیشه از کنار موضوعات جنسی کودک خود بگذرند، آنها در مقابل پرسش های جنسی کودک، پاسخ های بی ربط و نادرست می دهند و یا ممکن است سکوت کنند و

یا بدتر از همه ممکن است فرزندشان را بابت سوالی که کرده، سرزنش کنند و احساس شرم در او ایجاد کنند.

گروه دیگری از والدین احساس می کنند که با موضوعات جنسی راحت نیستند و به علت شرم و خجالتی که نسبت به این موضوعات دارند، همیشه از کنار مسایل جنسی فرزندشان می گذرند، زیرا نمی توانند در این مورد صحبت کنند. این گروه نیز برخورد مناسبی در رابطه با رفتارهای جنسی، کنجکاوی های جنسی یا بازی های جنسی کودکان خود ندارند. بعضی از پدران و مادران هم فکر می کنند که آگاهی زیادی برای تربیت جنسی فرزندشان و روبرو شدن با مسایل جنسی او ندارند. آنها نمی دانند از چه زمانی و چگونه تربیت جنسی فرزندشان را شروع کنند.

پاسخی که می توان به همه ی پدران و مادران گرامی داد، اینست که: شما تنها نیستید! در واقع اغلب والدین همین افکار و احساسات را تجربه می کنند و این فقط مختص شما نیست. در درجه ی اول شما باید از اهمیت تربیت جنسی فرزند خود مطلع باشید و آن را جدی بگیرید. سعی کنید که آگاهی های خود را از طریق منابعی که در دسترس هستند، مانند کتاب، فایل های آموزشی، شرکت در کارگاه های آموزشی، افزایش دهید و در صورت نیاز از یک متخصص کمک بگیرید. (برای دریافت اطلاعات بیشتر در این زمینه می توانید به

<http://www.drkhoshkam.com> مراجعه کنید)



## خطر غفلت از تربیت جنسی کودک

در صورتیکه تربیت جنسی، مورد توجه والدین قرار نگیرد، احتمالاً کودک از احساس ارزشمندی و عزت نفس پایین برخوردار است و هویت جنسی ضعیفی دارد. در نتیجه نمی تواند در آینده ارتباط خوبی با نقشهای جنسیتی مناسب خود برقرار کند. به طور خلاصه دختر در آینده از زن بودنش خوشحال نیست و پسر از مرد بودنش. زیرا به حدی که باید احساس کفایت و توانمندی در رابطه با هم جنسان خود نمی کند. همه ی این عوامل می تواند بر روابط بین فردی، عاطفی و اجتماعی کودک در حال و آینده تاثیر گذار باشد. علاوه بر آنچه گفته شد، جامعه ی امروزی نسبت به سالهای گذشته بسیار تغییر کرده است. موقعیتی که کودکان امروز در آن رشد می کنند قابل مقایسه با سالهای گذشته نیست. از گسترش رسانه های جمعی، اینترنت، برنامه ها و فیلم های در دسترس اطلاع داریم. به راحتی می توانید سالهای کودکی یا نوجوانی خود را به یاد بیاورید و تفاوت شرایط زندگی امروزی با گذشته را به وضوح ببینید. در کنار همه ی مزیت هایی که رسانه ها و گسترش اطلاعات در دنیای امروزی دارد، خطراتی نیز به همراه دارد. فرزندان امروز در صورت غفلت، بی توجهی و عدم نظارت صحیح والدین، در معرض آسیب های جدی تری قرار دارند. روابط پر خطر و آسیب زا و دوستی های ناسالم، سوء استفاده های عاطفی و جنسی که در صورت



عدم نظارت به راحتی می تواند در محیط های مجازی و واقعی اتفاق بیفتد، بخشی از این خطرات هستند.

**راه حل چیست؟** بعضی از والدین گرامی با ایجاد محدودیت های زیاد برای فرزند خود سعی می کنند که احتمال آسیب به او را کاهش دهند. هرچند ممکن است در کوتاه مدت موفق شوند. اما این شیوه به هیچ وجه مناسب نیست. در واقع این شیوه، پاک کردن صورت مسئله است. اینکه بخواهیم سلامت فرزندان را با دور کردن او از واقعیت جامعه حفظ کنیم، راهکار مناسبی نخواهد بود. زیرا پیامدهای ناخوشایند دیگری به همراه دارد. فرزند ما بالاخره باید روزی وارد این اجتماع شود و بتواند در آن موفق باشد. در صورتی که جامعه ی خودش را نشناخته باشد و آگاهی ها و مهارت های لازم برای حضور در آن را نداشته باشد، چگونه می تواند احساس رضایتمندی، کفایت و موفقیت داشته باشد؟ در چنین فردی مهارت تصمیم گیری درست و انتخاب راهکارهای عاقلانه ضعیف است.

راه حل درست در اجتماع امروز، هوشیار بودن پدر و مادر امروزی است. آگاهی والدین از شیوه ی تربیت صحیح و مسئولیت هایی که در قبال فرزندشان به عهده دارند، ضرورت دارد. خطرات جامعه ی امروزی، ضرورت توجه والدین به تربیت جنسی را دو چندان می کند.

(برای دریافت اطلاعات بیشتر در این زمینه می توانید به

<http://www.drkhoshkam.com> مراجعه بفرمایید)

## تربیت جنسی کارآمد

در مورد اهمیت تربیت جنسی و خطرات غفلت از آن گفته شد. می دانیم که شیوه ی تربیت جنسی شما در شکل گیری باورها، ارزش ها و نگرش های فرزندتان که در تمام طول زندگی او تاثیرگذار هستند، نقش دارد. می دانیم که تربیت جنسی در زندگی فردی و اجتماعی و سلامت ارتباطی، عاطفی و جنسی آینده ی فرزندان بسیار پر اهمیت است.

**اما سوال اساسی اول اینکه، تربیت جنسی کارآمد از چه زمانی باید آغاز شود؟**

واقعیت این است که انسان موجودی جنسی است که از لحظه ی تولد در معرض پیغام های جنسی قرار دارد. در واقع موضوع جنسیت و گرایش جنسی از ابعاد مهم بشری است و نمی توان آن را کتمان کرد. به همین دلیل تربیت جنسی کودک نیز از لحظه ی تولد آغاز می شود! شاید این گفته عجیب به نظر برسد، دلیل این تعجب می تواند از تعریف نادرستی باشد که از تربیت جنسی در ذهن وجود دارد.

## **سوال دوم، تربیت جنسی شامل چه بخشهایی است؟**

در ادامه به طور خلاصه در مورد موضوعاتی که بخش مهمی از تربیت جنسی محسوب می شوند، توضیح داده می شود. در واقع یک تربیت جنسی کارآمد همه ی موارد زیر را در بر می گیرد و شما پدر و مادر عزیز، باید نسبت به هر یک از این موضوعات، توجه ویژه داشته و

آگاهی ها و مهارت های لازم در این رابطه را به دست آورید. (برای دریافت اطلاعات بیشتر در این زمینه می توانید به <http://www.drkhoshkam.com> مراجعه بفرمایید)

### \* کیفیت ارتباط والد- فرزند

کیفیت ارتباط شما با کودکتان، چگونگی ابراز عشق و علاقه ی شما به او، میزان صمیمیت و راحتی فرزندتان برای صحبت با شما همگی بخش مهمی از تربیت جنسی هستند. هرچند این موضوعات در همه ی ابعاد تربیتی نقش مهمی ایفا می کنند. به همین دلیل کیفیت ارتباط والد- فرزند (هم مادر و هم پدر، هر دو اهمیت دارند) جزء اصول و پیش نیازهای یک تربیت جنسی کارآمد محسوب می شود. زیرا در صورتیکه ارتباط سالم و صمیمانه و پر مهری بین شما و فرزندتان برقرار نباشد، کودک شما بسیار آسیب پذیرتر خواهد بود. و احتمال اینکه در معرض خطرات و مشکلات جنسی قرار بگیرد افزایش می یابد.

(اطلاعات کامل در این زمینه را می توانید در <http://www.drkhoshkam.com> مطالعه کنید)

### \* حمام کردن کودک

یکی از بخش های مهم در تربیت جنسی کودک، حمام کردن او و زمان جدا کردن حمام اوست. شما با انتخاب زمان مناسب برای جدا کردن حمام کودکتان، به استقلال فردی و خودمختاری او کمک می کنید، داشتن حریم خصوصی را به او می آموزید و با تشخیص زمان مناسب برای جدا کردن حمام خود از کودک، او را در معرض یک موضوع جنسی(بدن

[www.drkhoshkam.com](http://www.drkhoshkam.com)

دکتر خوشکام دات کام

برهنه مادر یا پدر) قرار نمی دهید و موجب بیداری جنسی در او نمی شوید. همه ی مواردی که ذکر شد اهمیت زیادی در تربیت جنسی کودک دارد.

(برای تشخیص زمان و شیوه ی مناسب برای جدا کردن حمام کودک می توانید به

<http://www.drkhoshkam.com> مراجعه فرمایید)

### \* جدا کردن محل خواب

در ابتدای تولد غالباً نوزاد در کنار مادر و پدرش می خوابد. این کاری طبیعی و لازم است. زیرا وظیفه ی نگهداری و محافظت از نوزاد را برای مادر (غالباً) و پدر راحت تر می کند. همچنین به علت نزدیک بودن، امکان در آغوش گرفتن نوزاد بیشتر است. که این بسیار در بهبود ارتباط و ایجاد دلبستگی ایمن در فرزند کمک کننده است. اما مشکل زمانی ایجاد می شود که در زمانی که باید، جدایی محل خواب اتفاق نمی افتد! کودک چند ساله شده و حتی گاهی یک دهه از عمرش می گذرد ولی هنوز در کنار مادر، یا مادر و پدرش می خوابد! متأسفانه در مواردی، برای همیشه مادر و فرزند در کنار هم می خوابند و در واقع به نظر می رسد، مادر و پدر نقش زن و شوهری خودشان را فراموش کرده اند. اینکه چقدر این موضوع بر زندگی مشترک زن و شوهر اثر مخرب دارد، و این اثر مخرب بر ذهنیت فرزندان نیز اثر منفی دارد، جای بحث اینجا نیست. اما باید بدانید که اگر در زمان مناسب کودک خود را به خوابیدن مستقل تشویق نکنید و آن را از او نخواهید، می تواند اثرات بدی از نظر روانشناختی و جنسی

بر او داشته باشد. این کودکان غالباً مضطرب هستند، احساس ناامنی می کنند و در مقایسه با همسن و سالان خود احساس ضعف درونی می کنند.

علاوه بر همه ی اینها، دیدن و حس کردن رابطه ی جنسی پدر و مادر (وقتی که کودک در کنار آنها می خوابد)، حتی اگر یک بار باشد می تواند تاثیرات ناخوشایندی بر حال و آینده ی فرزند داشته باشد. می تواند موجب بیداری زودهنگام جنسی در کودک شود. همچنین تصوراتی که کودک از آنچه دیده یا حس کرده در ذهن دارد، گاهی تا سالیان دراز و بعد از ازدواج نیز مخل برقراری رابطه ی جنسی لذت بخش با همسر می شود.

(برای آگاهی از شیوه ی صحیح و اصولی جدا کردن محل خواب کودک می توانید به

<http://www.drkhoshkam.com> مراجعه فرمایید)

### **\*از پوشک گرفتن و آموزش توالت**

یکی از دغدغه های والدین از پوشک گرفتن کودک است. این مرحله یکی از حساس ترین و مهم ترین بخش های زندگی یک کودک است. متأسفانه بسیاری از مادر و پدرهای گرامی، ناخواسته و به علت ناآگاهی، بیشترین لطمات روانشناختی را در این برهه به کودک خود وارد می کنند.

اگر در فرایند آموزش توالت:

\*بی جهت عجله نشان دهید و زمان مناسب را بر اساس شرایط کودکتان انتخاب نکنید.

\*او را با زور و فشار مجبور به یادگیری کنید.

\*در صورت اشتباه یا کثیف کردن خودش، او را تنبیه و تحقیر کنید.

[www.drkhoshkam.com](http://www.drkhoshkam.com)

دکتر خوشکام دات کام

\*به او احساس شرم دهید.

\*و به طور خلاصه، آموزش توالیت را طبق یک اصول درست پیش نبرید

متأسفانه پایه های احساس درمانده بودن و شکست خورده بودن را در کودکان شکل داده اید. کودک به این نتیجه می رسد که حتماً دچار نقص یا کمبودی هست، و اینکه نمی تواند کاری را درست انجام دهد. همه ی اینها می تواند منجر به افسردگی، اضطراب و کمبود عزت نفس در آینده شود. او احساس خوبی به بدن خودش و اندام جنسی اش نخواهد داشت. پیش بینی این پیامدها در روابط عاطفی و جنسی کودک در آینده کار سختی نخواهد بود.

(برای دریافت اطلاعات کامل در مورد شیوه ی آموزش توالیت به کودک و تشخیص زمان

مناسب آن، می توانید به <http://www.drkhoshkam.com> مراجعه فرمایید)

### \*پرسش های جنسی

یکی از موضوعاتی که ذهن پدر و مادران را به خود مشغول می کند، سوالات و کنجکاوی های جنسی کودکان است. آنها از حدود سن ۴ سالگی نسبت به موضوعاتی در مورد بدن خودشان یا جنس مقابل، و نیز نشانه های جنسی که در اطراف می بینند، کنجکاو هستند و پرسش هایی می پرسند. اینکه پدر و مادر چگونه به کنجکاوی های کودک خود پاسخ می دهند، از اصول مهم تربیت جنسی محسوب می شود. مسلماً بی پاسخ گذاشتن کودک یا

پاسخ های مبهم و نادرست شیوه ی مناسبی نیست. مطمئن باشید اگر شما کنجکاوی کودکان را رفع نکنید، او از منابع دیگر سعی در این کار خواهد نمود. این منابع در اغلب مواقع اطلاعات غلطی به فرزند شما می دهند و یا ارزش های متفاوتی در مقایسه با شما دارند.

گاهی والدین عزیز، کودک خود را به علت سوالی که پرسیده مورد خنده و تمسخر، یا خشم و سرزنش قرار می دهند. باید گفت که این رفتار اثر بسیار بدی از نظر روانشناختی بر کودک به جا می گذارد. در ضمن کودک بعد از این، احساس راحتی با پدر و مادرش نخواهد داشت و شاید دیگر در مورد هیچ موضوعی یا مشکلی که ذهنش را درگیر می کند با آنها صحبت نکند.

یکی از اصول مهم تربیت جنسی این است که کودک با پدر و مادرش به قدری راحت و صمیمی باشد که بتواند در مورد هر موضوعی با آنها صحبت کند و از پیامد آن نترسد! در این شرایط این کودک به حدی خودش را از حمایت والدینش غنی می داند که عزت نفس خوبی دارد و به خوبی می تواند در موقعیت های خطر از خودش محافظت کند و تصمیم های درست بگیرد.

(برای آگاهی از سوالات جنسی که ذهن کودکان را مشغول میکند و شیوه ی صحیح پاسخگویی به آن می توانید به <http://www.drkhoshkam.com> مراجعه فرمایید)



## \*بازی های جنسی

یکی دیگر از بخش های مهم زندگی کودک و بالطبع تربیت جنسی، موضوع بازیهای جنسی کودکان است. از حدود ۴ سالگی کودکان در بازیهای خود اجتماعی تر هستند و با کودکان دیگر بازی می کنند. کودکان کنجکاو طبیعی و متناسب با سن در مورد بدن، اندامها و کارکرد آنها دارند. به همین علت شما شاهد بازی هایی که گاه جنبه ی جنسی پیدا می کنند، هستید. مثلاً دکتر بازی.

باید گفت این رفتارها و بازیهای جنسی در کودکان طبیعی است. و پدر و مادر نباید دچار ترس و وحشت شوند. اما طبیعی بودن به معنی بی تفاوت بودن و از کنار آن گذشتن نیست. شیوه ی برخورد شما و حفظ آرامش شما در این شرایط بسیار حیاتی است. در صورت برخورد های نسنجیده و خشونت بار، ضربه ی شدیدی به عزت نفس، احساس ارزشمندی و شکل گیری هویت جنسی در کودک وارد می شود.

(برای اینکه بدانید بازی های جنسی کودک شما طبیعی هستند یا غیر طبیعی، و همچنین آگاهی از چگونگی برخورد صحیح در مقابل این بازیها، می توانید به

<http://www.drkhoshkam.com> مراجعه فرمایید)

## \*خودارضایی کودکان

خودارضایی کودکان نیز از مسایل مهم در تربیت جنسی کودک است. لمس آلت جنسی در کودکان (در حد معمول) امری طبیعی است. البته در بعضی شرایط خودارضایی در فرزندان را باید جدی گرفت. مثلاً زمانی که به هیچ عنوان حاضر نیست دست از رفتارش بردارد و حالتی وسواس گونه پیدا می کند.

پدر و مادر عزیز باید بدانید که در مواقعی که شاهد خودارضایی کودکان هستید، رفتار تند و خشن نشان ندهید. آرامش خود را حفظ کنید. و از راهکارهای مناسب بهره ببرید. یکی از این راهکارها، ارتباط بدنی و صمیمیت بیشتر با کودکان است. بسیاری از کودکان در مواقعی که دچار اضطراب و استرس هستند، بیشتر به خودارضایی رو می آورند. تلاش برای بهبود ارتباط و ابراز عشق و علاقه ی کلامی و بدنی تا حد زیادی می تواند کودکان را از استرس و اضطراب دور نگه دارد. (برای دریافت اطلاعات کامل در مورد خودارضایی کودکان، طبیعی یا غیر طبیعی بودن آن و راهکارهای برخورد با این رفتار می توانید به <http://www.drkhoshkam.com> مراجعه فرمایید)

## \*سوء استفاده و آزار جنسی

یکی از خطراتی که همه ی کودکان و نوجوانان با آن روبرو هستند، خطر سوء استفاده و آزار جنسی است که متأسفانه آمار مربوط به آن کم نیست. خیلی از افراد تصور می کنند، کسانی که کودکان را مورد تجاوز جنسی قرار می دهند افرادی غریبه در کوچه و خیابان هستند، که مثلاً با یک شکلات کودک را فریب داده اند. تنها راه حل هم این بوده که به کودکان گفته

می شود «هیچ وقت از یک غریبه خوراکی نگیر یا با او صحبت نکن». این توصیه ای است که احتمالاً خود ما هم از دوران کودکی خود به یاد می آوریم! هرچند این توصیه ی خوبی است اما به هیچ وجه کافی نیست.

باید گفت طبق آمار و تحقیقاتی که انجام شده اکثر افرادی که کودکان را مورد آزار جنسی قرار داده اند، کسانی بوده اند که کودک او را به خوبی می شناخته است و فردی از دوستان، اقوام، همسایه، و حتی اعضای خانواده بوده است. این حقیقت تلخی است که باید پذیرفت. و باید در مقابل خطری که فرزندمان را تهدید می کند، هوشیار و آگاه بود.

غفلت از تربیت جنسی، احتمال سوء استفاده و آزار جنسی را در فرزند شما افزایش می دهد. یکی از وظایف پدر و مادر امروزی افزایش آگاهی در مورد این موضوع مهم و به کارگیری راهکارهای مناسب برای آموزش و یادگیری فرزندان برای کاهش احتمال خطر آزار جنسی است. از جمله، مهارت نه گفتن به بزرگترها!

بر اساس تحقیقات انجام گرفته، احتمال سوء استفاده جنسی در کودکانی که پدر و مادر آنها در تربیت جنسی موفق بوده اند و ارتباط راحت، گشوده و مناسبی بین آنها وجود داشته است، به مراتب کمتر از سایر کودکان است.

هر چقدر شما پدر و مادر عزیز در مورد سوء استفاده و آزار جنسی، ویژگی های افرادی که مرتکب آن می شوند، شرایطی که احتمال وقوع آن را افزایش می دهد، مهارت هایی که باید

به فرزندان بیاموزید و مواردیکه باید به عنوان پدر و مادر، نسبت به آن دقیق و هوشیار باشید، آگاهی کامل تری داشته باشید، بهتر می توانید فرزند خود را در مقابل این خطر مصون نگه دارید. مسلماً در اینجا نیز کیفیت ارتباط و میزان صمیمیت شما با فرزندان نقشی تعیین کننده در کاهش خطر آزار جنسی دارد. افرادی که مرتکب آزار جنسی کودکان می شوند، بیشتر کودکانی را انتخاب می کنند که از عزت نفس پایین تری برخوردارند و نیاز به محبت و جلب توجه در آنان بالاتر است.

(برای آگاهی از ویژگی های افرادی که به کودکان آزار جنسی می رسانند و راهکارهایی که والدین باید برای کم کردن خطر سوء استفاده جنسی از فرزندشان انجام دهند، می توانید به <http://www.drkhoshkam.com> مراجعه فرمایید)

### \*هویت جنسی

هویت جنسی یعنی احساسی که کودک شما به خودش به عنوان یک دختر یا پسر دارد. اگر کودک شما از خودش و جنسی که دارد (دختر یا پسر) خوشحال و رضایتمند است و به خوبی نقشهای مرتبط با جنس خودش را می پذیرد و انجام می دهد و مشتاقانه خودش را عضوی از جمع زنانه یا مردانه می داند، هویت جنسی سالمی دارد. یکی دیگر از خطرات غفلت و برخورد نامناسب در رابطه با موضوعات جنسی کودک، شکل گیری هویت جنسی ناسالم در کودک است. فرزند شما زمانی که خودش را به عنوان یک

دختر یا پسر دوست بدارد و برای خود احترام قائل باشد می تواند در آینده به یک زن یا مرد با اعتماد به نفس و با احساس کفایت تبدیل شود. چیزی که مسلماً آرزوی هر پدر و مادری است.

بر اساس تحقیقات، خانواده و چگونگی ارتباط والدین با فرزند در ایجاد هویت جنسی سالم در او نقش بسیار مهمی دارد. شما پدر و مادر گرامی می توانید با به کارگیری راهکارهای مفید و بهبود کیفیت ارتباط خود با کودکتان، نقش مهمی در شکل گیری هویت جنسی سالم در فرزند خود داشته باشید.

در واقع هر گونه رفتاری از سوی پدر و مادر که باعث کاهش احساس ارزشمندی و دوست داشتنی بودن کودک شود، می تواند باعث شود که بعد از این کودک خودش را به عنوان دختر یا پسر دوست نداشته باشد و به این فکر پناه ببرد که مثلاً اگر به جای دختر، پسر بود (یا برعکس) بیشتر مورد توجه و محبت پدر و مادرش قرار می گرفت. همین افکار زمینه ای است برای عدم شکل گیری یک هویت جنسی سالم.

شما دختر بچه ای را تصور کنید که در محیط خانواده ی خود، همواره احساس طرد شدن به ویژه از سوی پدر خود داشته است، به همین علت او به این نتیجه رسیده که اگر پسر بود، دوست داشتنی تر بود و اوضاع بهتری داشت! این تجربه ی ارتباط با اولین مرد مهم زندگی این دختر بچه بوده است. حالا این دختر خانم به سنی رسیده که می خواهد ازدواج کند. فکر

می کنید چقدر می تواند زنی باشد که از جنس خودش رضایت دارد؟ چقدر می تواند خودش و بدنش را دوست بدارد و به آن احترام بگذارد؟ با این شرایط چقدر می تواند در یک رابطه ی عمیق عاطفی و جنسی با همسرش (به عنوان دومین مرد مهم زندگی) احساس رضایت داشته باشد؟

پدر و مادر عزیز، باید بدانید که چگونگی رفتار شما در دوران کودکی با فرزندتان در عزت نفس او و احساس ارزش و علاقه ای که به خودش به عنوان دختر یا پسر دارد، تاثیر مهمی دارد. هر آنچه در توان دارید با بهبود ارتباط خود با فرزندتان و ابراز عشق و علاقه ی بدون شرط به او، عزت نفس بالاتری به او بدهید که باعث می شود هویت جنسی سالم تری نیز داشته باشد. رفتارهای آسیب زای خود را در قبال فرزندتان بشناسید و از آن حذر کنید. مثلاً به کودک خود به خاطر وجود خودش ابراز علاقه کنید و توجه نشان دهید نه بر اساس جنس دختر یا پسر. توصیف های تحقیر آمیز یا منفی را در مورد هیچ جنسی چه زن و چه مرد در ذهن کودکان حک نکنید! یا یک جنس خاص را ارجح و بهتر معرفی نکنید. کودکی که در این شرایط بزرگ می شود، در آینده، در برقراری روابط عاطفی و جنسی با همسر دچار مشکل خواهد شد. زیرا یا جنس خودش در کودکی سرکوب شده و یا قرار است با جنس دیگری که در ذهن او همیشه سرکوب و تحقیر شده زندگی کند!!

(شما می توانید برای دریافت راهکارهای مفید و کاربردی برای شکل دادن هویت جنسی

سالم در کودک خود به <http://www.drkhoshkam.com> مراجعه فرمایید)

## جمع بندی

پدر و مادر عزیز، با توجه به آنچه گفته شد، می دانیم که به ویژه در جامعه ی امروزی غفلت از تربیت جنسی می تواند پیامدهای ناخوشایند و البته خطرناکی را برای فرزندان به بار بیاورد. چه بخواهیم و چه نخواهیم، امروزه پیغام های جنسی بیشتری نسبت به گذشته وجود دارد که فرزندان ما در معرض آن قرار می گیرند. از رسانه ها و شبکه های ارتباط جمعی گرفته تا افرادی که در ارتباط با فرزندان هستند. مطمئناً نظارت کامل بر همه ی آنچه فرزندان از محیط خود دریافت می کنند، امکان پذیر نیست.

راه حل عاقلانه برای فرزندپروری در دنیای امروزی، آگاهی و داشتن مهارت است. یک پدر و مادر آگاه می دانند که باید فرزند خود را برای حضور در همین اجتماع شاید پرخطر آماده سازند. می دانند که نباید یک شیوه ی تربیتی تک بعدی داشته باشند، آنها به همه ی ابعاد تربیتی فرزند خود توجه نشان می دهند. تربیت جنسی فرزندشان را جدی می گیرند زیرا می دانند در این صورت فرزند با عزت نفس بالا خواهند داشت که مهارت تصمیم گیری درست در روابط بین فردی، عاطفی و یا شرایط پر خطر را دارد.

پدر و مادر آگاه می دانند که تربیت جنسی کارآمد، نه تنها احتمال خطراتی مثل سوء استفاده جنسی، را برای فرزندان در جامعه ی امروزی کمتر می کند، او را برای زندگی سالم آماده می کند. جالب است بدانید که بسیاری از مشکلات موجود بین افراد در روابط عاطفی و زناشویی



ناشی از عدم تربیت صحیح جنسی و غفلت از آن در دوران کودکی است. اصولاً این افراد در رابطه ی عمیق عاطفی با طرف مقابل احساس رضایتمندی نمی کنند و توانایی برقراری یک رابطه ی جنسی لذت بخش را ندارند.

در پایان تاکید می شود که پدر و مادری که به **تربیت جنسی** فرزندشان اهمیت می دهند، **سلامت روانی و جنسی** او را در دوران کودکی و بزرگسالی بیمه کرده اند.

از صمیم قلب برای شما پدر و مادر عزیز که وظیفه ی خطیر و پراهمیت تربیت فرزند را به عهده دارید، آرزوی سلامتی، پیروزی و ارتباطی آگاهانه و صمیمانه با فرزندتان می کنم.

دکتر سمیرا خوشکام

مشاور خانواده

برای دریافت مطالب آموزشی و کاربردی بیشتر در این زمینه می توانید به وب سایت

<http://www.drkhoshkam.com> (دکتر خوشکام دات کام) مراجعه فرمایید.