



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

## چگونگی شناساندن جنسیت کودک و نوجوان به خودش



تهیه و تنظیم: **مریم مزیدی**  
کارشناس روانشناسی بالینی  
(آموزش به بیمار)

سوپروایزور آموزشی: **رازیتا بختی زاده**

توصیه‌هایی که والدین به فرزندانشان (چه دختر و چه پسر) می‌کنند، باید در برگیرنده‌ی اطلاعات و دانسته‌هایی درباره‌ی روابط انسانی، هویت جنسی، رعایت مسایل بهداشتی، مهارت‌های زندگی، بیان احساسات و نیازها، آنان باشد. این مهارت‌ها باید در خانواده و بین اعضای موثر 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.

### مراحل رشد جنسی کودکان و نوجوانان

الف) از هنگام تولد تا ۳ سالگی

- نسبت به اعضای مختلف بدن خود کنجکاو می‌شود و در صدد کشف آن‌ها بر می‌آید.
- 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 هیچ‌گونه خجالت و شرمساری درباره‌ی اعضای بدن خود صحبت می‌کند.
- 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:

- درباره‌ی اعضای مختلف بدن و کارکرد هر یک، توضیحات ساده و قابل فهمی به کودک بدهید.
- برای مثال 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 خانواده‌ی 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.

### \*کودکان ۴-۵ ساله

- احساس کنجکاوی درباره‌ی تمام مسایلی که به جنسیت مربوط می‌شود. برای مثال، دختر و پسر چه تفاوتی با هم دارند؟ ... کودک چگونه به دنیا می‌آید؟ و ...



- ارضای حس کنجکاوی درباره‌ی 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.
- آگاهی کامل نسبت به اعضای بدن خود.

(پ) کودکان ۹-۶ ساله

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

- تشخیص خصوصی بودن مسایل مربوط به جنسیت. (اگر والدین از صحبت کردن درباره‌ی مسایل جنسی احساس شرم و گناه کنند، این گروه از کودکان به تدریج از صحبت کردن و در میان گذاشتن سوالات و پرسش‌های جنسی خود امتناع خواهند کرد.)

- درک کامل نقش‌ها و تصورات قالبی خانواده‌ها درباره‌ی مسایل جنسیتی. برای مثال، این کار پ (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).

اگر تاکنون درباره‌ی جنسیت با فرزندتان 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 فرزندتان از قبل آمادگی پذیرش اطلاعاتی در خصوص بلوغ و تغییرات جسمی را داشته باشد، بهتر می‌تواند با این تغییر و تحولات رشدی خود کنار آید. متأسفانه گروهی از والدین آن قدر صبر می‌کنند تا فرزندانشان به مرحله‌ی بلوغ و بروز تغییرات جسمی - روانی برسند، آن‌گاه سر صحبت را با آن‌ها باز می‌کنند. در حالی که اگر زودتر با ایجاد ارتباط و رابطه‌ای دوستانه این‌گونه موضوعات را با فرزندانشان در میان بگذارند، خیلی راحت‌تر و آسوده‌تر می‌توانند گفت‌وگوهایشان را پی‌بگیرند. بدین منظور می‌توان از نکات آموزشی زیر استفاده کرد:

- درباره‌ی بلوغ و تغییراتی که نوجوانان در این سن دچار آن می‌شوند اطلاعات کافی در اختیارشان قرار دهید.

برای فرزندتان (خصوصاً دختران) شرح دهید که تمام این تغییرات کاملاً عادی و طبیعی است و جای

هیچ‌گونه اضطراب و تشویشی نیست. 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 ملامت با نوجوانشان رفتار کنند، بهتر می‌توانند راه‌های ارتباط کلامی را با آن‌ها حفظ نمایند. حمایت، ایجاد امنیت روانی و حضور دایم در کنار نوجوان می‌تواند مانع از بروز بسیاری از انحرافات، کجروی‌ها، بزهکاری‌ها و آسیب‌های اجتماعی شود.

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

۳- برای نوجوانتان 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، هیجانات و احساسات او کاملاً طبیعی و سالم است.

