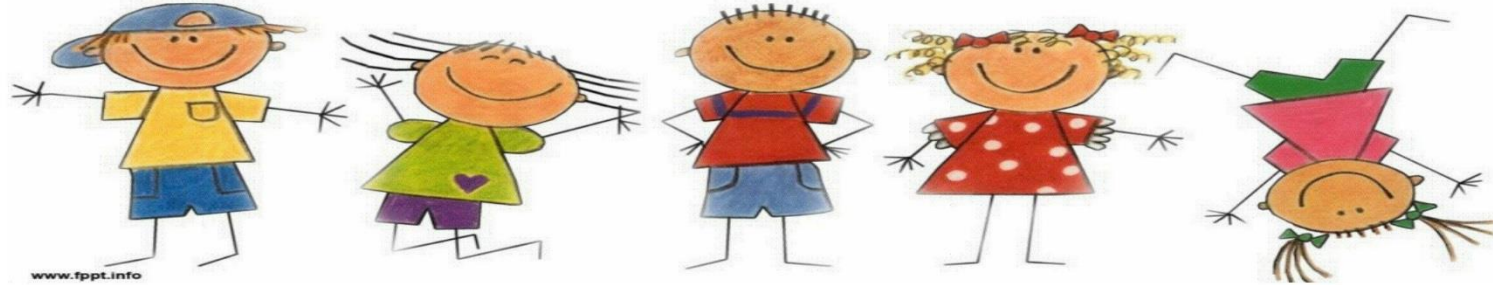


تربیت جنسی نوجوان

مژده منادی

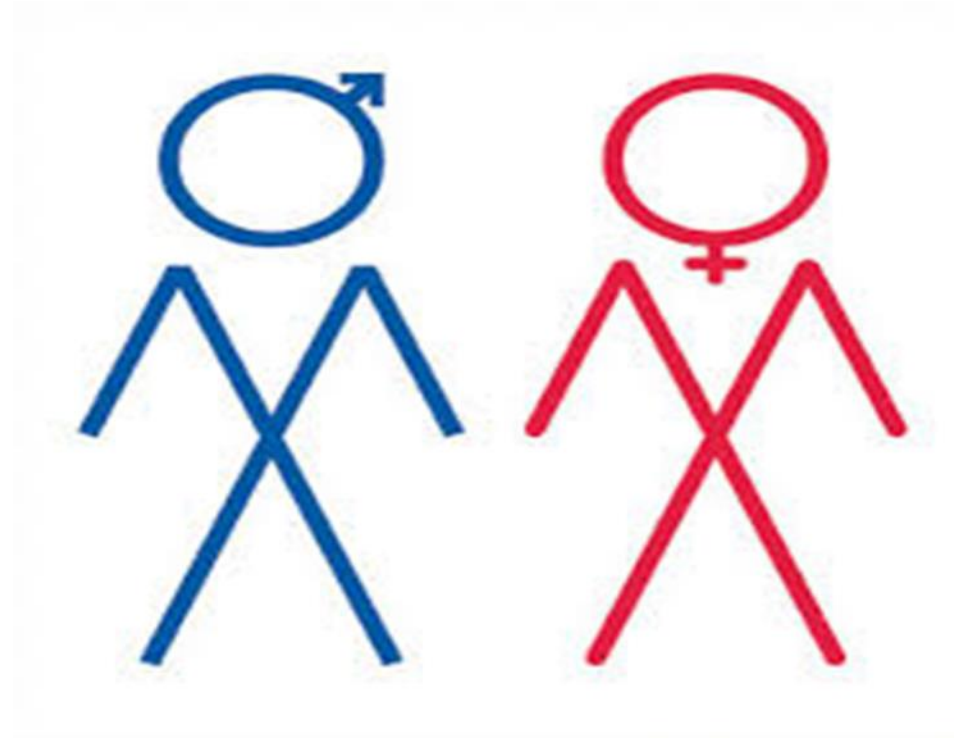
مشاور خانواده ، کودک و نوجوان



اگر پدر مادر بدانند چه باید بکنند

بهترین والدین برای فرزند خود خواهند بود

ٲرٲٲٲ جنسٲٲ ٲٲٲٲٲ؟



فرایند کسب اطلاعات ، نگرشها و اعتقادات در مورد
روابط جنسی ، هویت جنسی ، روابط انسانی و
صمیمیت



اهمیت تربیت جنسی



منابع آموزش جنسی

- دوستان

- ماهواره

CD-

- بلوتوث

TV -

-صحنه های تصادفی

+

منبع علمی ، سالم وامن (خانواده)

چرا والدین نگران سوالات جنسی بچه ها هستند ؟

- جنسی شدن ذهن کودک

- بلوغ زود رس

- شکسته شدن حریم ها

▪

▪

هدف از آموزش تربیت جنسی به کودکان

- جلوگیری از سوءاستفاده های جنسی

- روبرو شدن با بلوغ

- پاسخ به کنجکاوی های جنسی کودک

چگونه شروع کنیم؟



واکنش به سوالات جنسی کودکان

- منظورت چیه؟

- خودت چی فکر می کنی؟

نکته

(۱) کودک چه می خواهد ؟

(۲) اندازه گیری معلومات قبلی کودک

نحوہ پاسخگویی

- واقعی

- مختصر

مسائل جنسی راز هستند یا خصوصی؟

- تفاوت راز و خصوصی

انواع تولد

- کودک آسان ۴۰٪

- کودک سخت ۱۵٪

- کودک دیرجوش با تاخیر در یادگیری ۱۵٪

- ترکیب ۳ گروه ۳۰٪

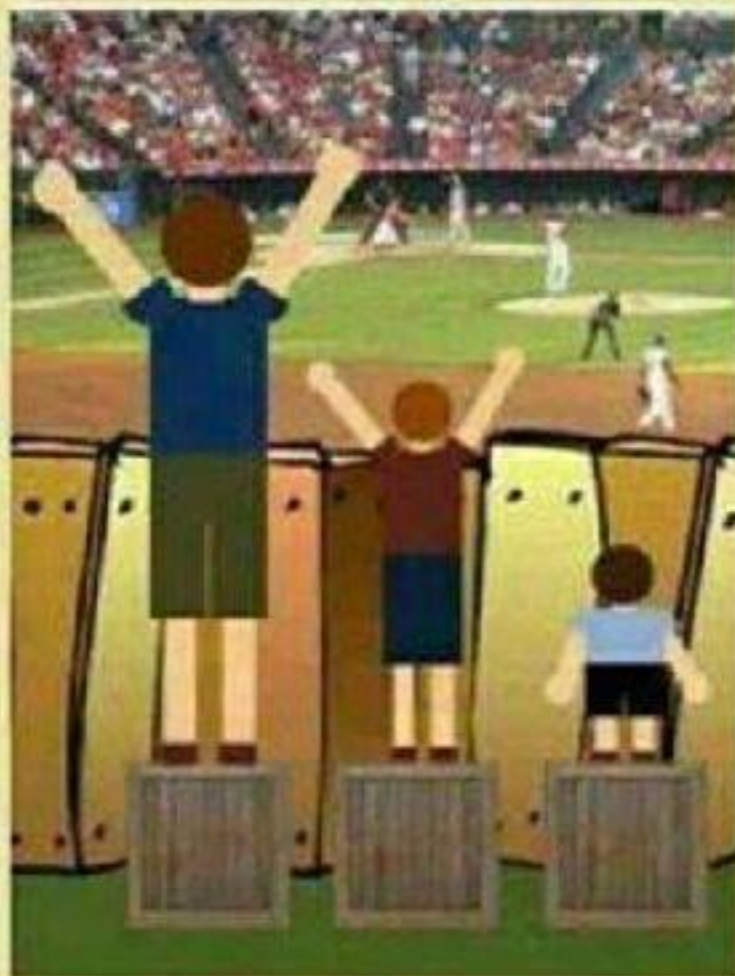
کودک تا پنج سالگی باید بداند

- نام صحیح اعضای بدن از جمله اعضای تناسلی
- نوزاد از کجا به دنیا می آید
- مفهوم فضای خصوصی (هنگام تعویض لباس و توالت رفتن)
- تفاوت خصوصی و راز بودن مسائل جنسی
- بتواند به راحتی به والدین خود اعتماد کند (سوالات جنسیت را بپرسد)
- از تفاوت های جنسیتی آگاه شود (تفاوت زن و مرد)

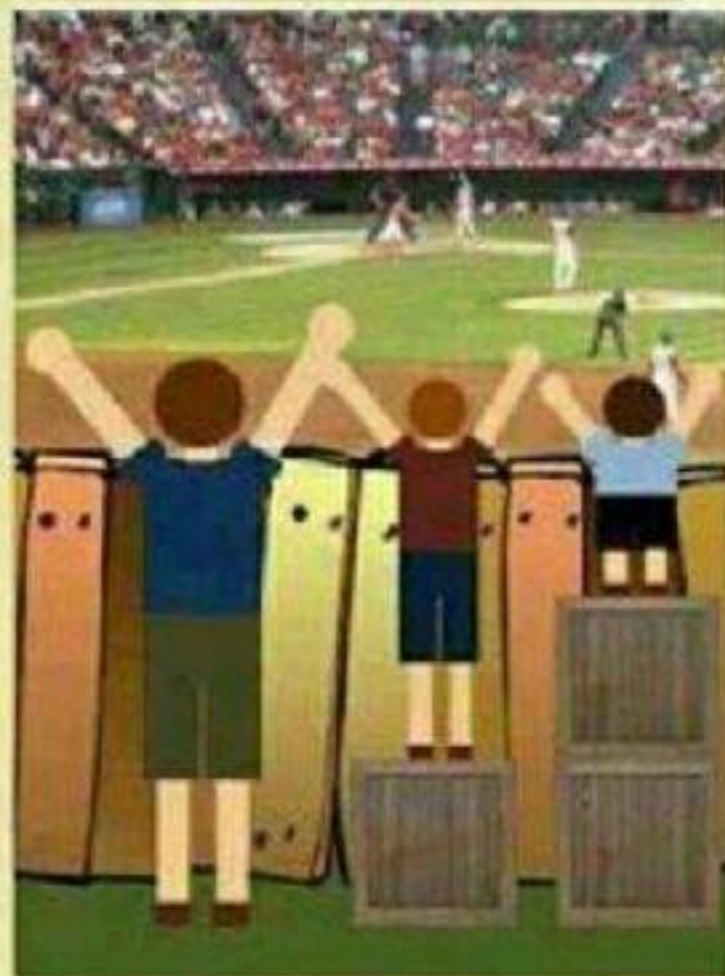
شش تا نه سالگی

- تولید مثل گیاهان و جانوران را درک کند
- چگونه داخل شکم مامان رفتم را جواب بگیرد
- مفاهیم دوستی و عدالت

برابری به معنای عدالت نیست !



برابری



عدالت

نه تا سیزده سالگی

- جنسیت را به عنوان بخش طبیعی از زندگی درک کند
- با تغییرات طبیعی دخترها و پسرها در دوران بلوغ آشنا شود
- سقط جنین و رشد جنین در فرایند حاملگی را بداند
- بداند سوء استفاده جنسی چیست و چگونه از خود محافظت کند
- راجع به HIV و هیپاتیت اطلاعاتی داشته باشد

• بلوغ چیست؟

- بلوغ یعنی بدن رشد می کند تا از کودکی به بزرگسالی تغییر کند
- در زمان بلوغ تغییراتی در بدن دختر و پسر ایجاد می شود که نشانه بزرگ شدن است
- بلوغ در سن های مختلف رخ می دهد
- تفاوت بلوغ در دخترها و پسرها گفته شود
- والدین بلوغ را گرامی بدانند
- واکنش والدین به تغییرات بلوغ
- در مورد دوران بلوغ خود صحبت کنید

بلوغ در دختران



- رشد سینه ها (۹ تا ۱۳ سالگی)
- ✓ حساس شدن نوک سینه
- ✓ اولین سوتین
- ✓ نگرانی در مورد اندازه سینه
- رشد قد و وزن: نگرانی در مورد میزان رشد
- رویش موها در زیر بغل ، ناحیه تناسلی ، پاها:
- ✓ بوی بد زیر بغل
- ✓ ترشحات واژنی
- ✓ نظافت شخصی
- عادت ماهیانه: (۹ تا ۱۴ سالگی)
- ✓ توضیح فرایند آن / درد
- ✓ استفاده از نوار بهداشتی
- ✓ تغییرات خلقی و جسمی قبل و هنگام عادت ماهیانه

بلوغ در پسران



- بلوغ در پسران:
- رشد بیضه ها
- رشد آلت: نگرانی در مورد اندازه آلت
- تغییر در قد و وزن: نگرانی در مورد میزان قد و شکل بدن
- رشد موها در ناحیه تناسلی و زیر بغل:
- ✓ نظافت شخصی
- ✓ اصلاح کردن
- نعوظ: نگرانی نوجوان بررسی شود
- احتلام و انزال: برداشت های غلط نوجوان بررسی شود
- تغییر در صدا

انواع بلوغ

- بلوغ زود رس (زیر ۹ سال)

- بلوغ دیر رس (بالای ۱۴-۱۵ سالگی)

- بلوغ طبیعی (۹ تا ۱۳ سالگی)



- عادت ماهیانه در دختران

- اولین انزال در پسرها

- سوء استفاده های جنسی

خود ارضایی و نحوه روبرو شدن با آن

علل خود ارضایی

- مشکلات پزشکی
- مشکلات خواب
- ارتباط کودک و والدین / میزان تماس فیزیکی : دلبستگی
- ارتباط کودک با خواهر و برادر ها
- فضای هیجانی و عاطفی خانواده ، رخدادهای راه انداز استرس
- مشکلات هیجانی و رفتاری کودک (اضطراب)، عملکرد تحصیلی یا اجتماعی نامناسب
- ، اوتیسم و MR
- سوء استفاده جنسی

- **موقعیت های خاص بروز رفتار را مشخص کنید**
اصلاح نگرش والدین : عدم تنبیه کودک و واکنش های هیجانی شدید
درمان علت آن یا کاهش عوامل پیشاینده رفتار
درمان مشکلات پزشکی کودک
اصلاح مشکلات مربوط به خواب

راهبردهای رفتاری :

- عدم اشاره مستقیم به رفتار
- منحرف کردن حواس کودک به یک فعالیت خوشایند
- تقویت و توجه به رفتار های مطلوب کودک
- مشغول کردن کودک به فعالیتی دیگر
- مشغول نگه داشتن دستان کودک
- بهبود رابطه والد - کودک : اختصاص زمان بیشتر با کودک
- آموزش راهبردهای مقابله ای سازگارانه : تن آرامی

• بهداشت

• حریم

ابعاد آموزش Sex

- ۱- حس
- ۲- عشق و صمیمیت
- ۳- هویت جنسی
- ۴- جنسی سازی
- ۵- سلامت جسمی و تولید مثل

برای مطالعه بیشتر

- سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، علی کریمی
- خانواده و تربیت جنسی کودکان و نوجوانان، انتشارات جیحون
- آنچه دوست داریم کودکان درباره آزار و سوء استفاده بدانند، انتشارات ارژدهای طلایی
- قلدر، توسری خور، تماشاچی، انتشارات رشد
- سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، انتشارات صابرين
- تربیت جنسی کودکان، انتشارات جیحون
- سر به سرم نذار، مقابله با قلدری، انتشارات رشد
- به من دست نزن، انتشارات رشد
- آیا شما هم رازی دارید، انتشارات تیمورزاده
- کمک به کودکان آزار دیده و آسیب دیده، انتشارات ارجمند
- درمان شناختی رفتاری PTSD، انتشارات قطره
- کودک آزاری و غفلت، نشر قطره
- دوباره احساس خوب، فاران حسامی، نشر ساوالان