

# بلوغ



# اهمیت بهداشت بلوغ

- دوران نوجوانی یکی از مهم ترین و پرارزش ترین دوران زندگی هر فرد است.
- دوران بلوغ، دوره شکل گرفتن شخصیت و تکامل جسمی و روحی انسان است.
- انسان های موفق و سالم جامعه، انسان هایی هستند که این مرحله از زندگی خود را با سلامت، اعتماد به نفس، آرامش و واقع بین، گذرانده اند.
- توجه به اهمیت **بهداشت بلوغ** و **نقش آموزش و تغذیه مناسب** در دوران بلوغ نه تنها برای نوجوانان بلکه برای تمامی اعضاء خانواده و جامعه و نسل های آینده ضروری و سودمند می باشد.



www.dfc.cn 版权作品 请勿转载

# بلغ چیست؟

- بلوغ یکی از حیاتی ترین مراحل زندگی انسان است.
- بلوغ دوره بحرانی انتقال از دوران کودکی به دوران بزرگسالی است و زمان کسب **قدرت باروری** است.
- در سینین بلوغ، تمایل نوجوانان از خانواده به افراد هم سن و سال خود تغییر پیدا می کند.
- نحوه آموزش و حل مشکلات نوجوانان قبل از بلوغ، در هنگام بلوغ و بعد از آن بسیار مهم است.
- بهترین آموزش ها باید از طریق **مربیان** و **والدین** صورت پذیرد.
- در دوران بلوغ مهم ترین و با اهمیت ترین فردی که می تواند یار و کمک نوجوان باشد، **پدر و مادر** است.

# بلوغ چیست؟

- بلوغ مرحله ای است که در آن سیستم مغزی و عصبی و غدد داخلی بدن تکامل یافته و با تغییرات هورمونی یک سری تغییرات **جسمانی، روانی، روحی و رفتاری** ایجاد می شود که عادت کردن به این وضعیت و حالت جدید ممکن است، مدتی طول بکشد.
- در این دوران به علت رشد سریع جسمانی و تغییرات فیزیکی و هورمونی در بدن نوجوانان، ضرورت رعایت **تغذیه مناسب، ورزش منظم، استراحت کافی، تفریح سالم و آرامش در خانواده** وجود دارد و لازم است نکات بهداشت فردی بخوبی رعایت شود.

# سیر تکاملی بلوغ

- بلوغ دوره نسبتاً کوتاهی در طول دوران زندگی است ولی از درجه اهمیت زیادی برخوردار می باشد. در محدوده سنی ۱۰ تا ۱۴ سالگی رخ می دهد و حدود ۶ تا ۶ سال طول می کشد و معمولاً به سه مرحله تقسیم می شود:
- مرحله قبل از بلوغ
- مرحله بلوغ جنسی
- مرحله بعد از بلوغ

# مرحله قبل از بلوغ:

- در این مرحله **صفات ثانویه جنسی** پدیدار می شود (پیدایش مو در صورت پسران، پیدایش مو در ناحیه اندام های تناسلی هر دو جنس و تغییر آهنگ صدا در پسران، بزرگ شدن سینه ها در دختران) ولی اعضاء تناسلی و تولید مثل هنوز کاملاً رشد نکرده اند.
- این دوره که اوایل نوجوانی است سنین ۱۰-۱۲ سالگی را شامل می شود.

## مرحله بلوغ جنسی :

- در این مرحله ضمن ادامه و پیشرفت صفات ثانویه جنسی، **صفات اولیه جنسی** هم ظاهر می شود و اندام و سلول های جنسی تکامل پیدا می کند و اسپرم های زنده در ادرار پسران یافت می گردد و در دختران علائم شروع خونریزی ماهانه ایجاد می شود.
- این دوره که سنین ۱۳-۱۴ سالگی را در بر می گیرد، اواسط نوجوانی است.

## مرحله بعد از بلوغ :

- در این مرحله **صفات ثانویه جنسی** و **صفات اولیه جنسی** کاملاً ظاهر شده و تکامل یافته است و عمل و کارکرد اعضاء تناسلی و تولید مثل کامل است و فرد توانایی و قدرت باروری و تولید مثل را دارد.
- این دوره که سنین ۱۵-۱۸ سالگی را شامل می شود، اوآخر نوجوانی است.

# نشانه‌های بلوغ

برخی نشانه‌های بلوغ که در هر دو جنس دختر و پسر دیده می‌شود عبارتند از:



- افزایش قد
- افزایش وزن
- رویش موی زیر بغل
- رویش موی ناحیه تناسلی
- تمایل به جنس مکمل (مخالف)
- افزایش ترشح غدد پوستی و بوی بدن و اکنه



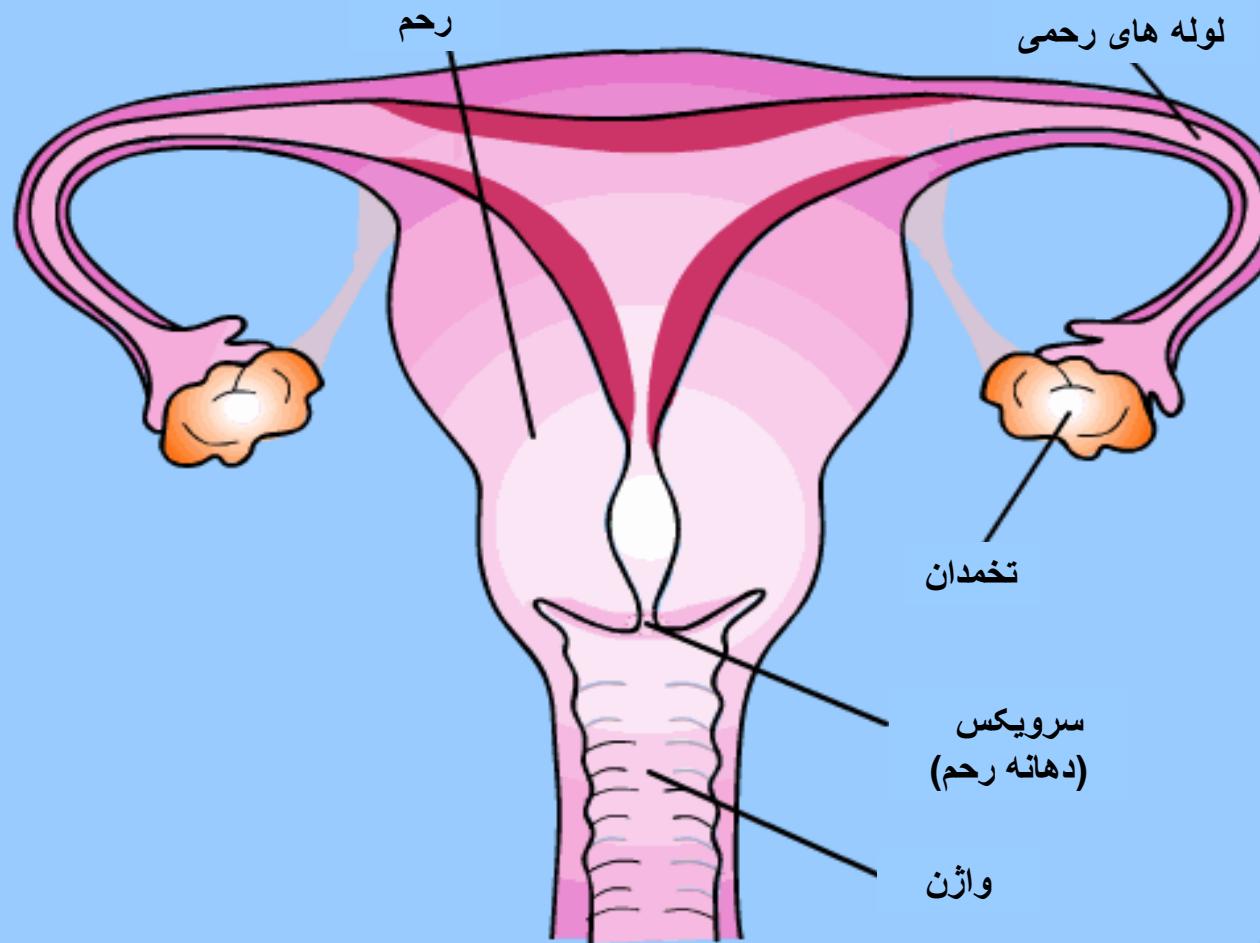
# تغییرات جسمی دخترها در دوران بلوغ:

- ❖ شکل گرفتن و کامل شدن پستانها (۹-۱۰ سالگی)
- ❖ رویش مو در اعضای مختلف (۱۰-۱۱ سالگی)
- ❖ شروع عادت ماهانه (۱۲-۱۳ سالگی)

## منشاء خونریزی قاعده‌گی چیست؟

❖ رحم از اعضای مهم دستگاه تناسلی زن بوده که در داخل لگن و پشت مثانه قرار دارد و به صورت یک کیسه وارونه دارای یک فضای حقیقی است. بر اثر تغییرات هورمونی که به صورت دوره‌ای رخ می‌دهد، پوشش داخلی آن ریزش کرده و همراه با خون از راه مهبل خارج می‌شود که به آن **خونریزی قاعده‌گی** گفته می‌شود.

## دستگاه تولید مثل در زنان



# عادت ماهانه چیست؟

❖ به خونریزی های قاعده‌گی در فواصل زمانی مشخص، دوره های قاعده‌گی اطلاق می‌شود و از زمان شروع خونریزی قاعده‌گی تا شروع خونریزی دوره بعدی یک عادت ماهانه گفته می‌شود.

## سیکل قاعدگی

روزها

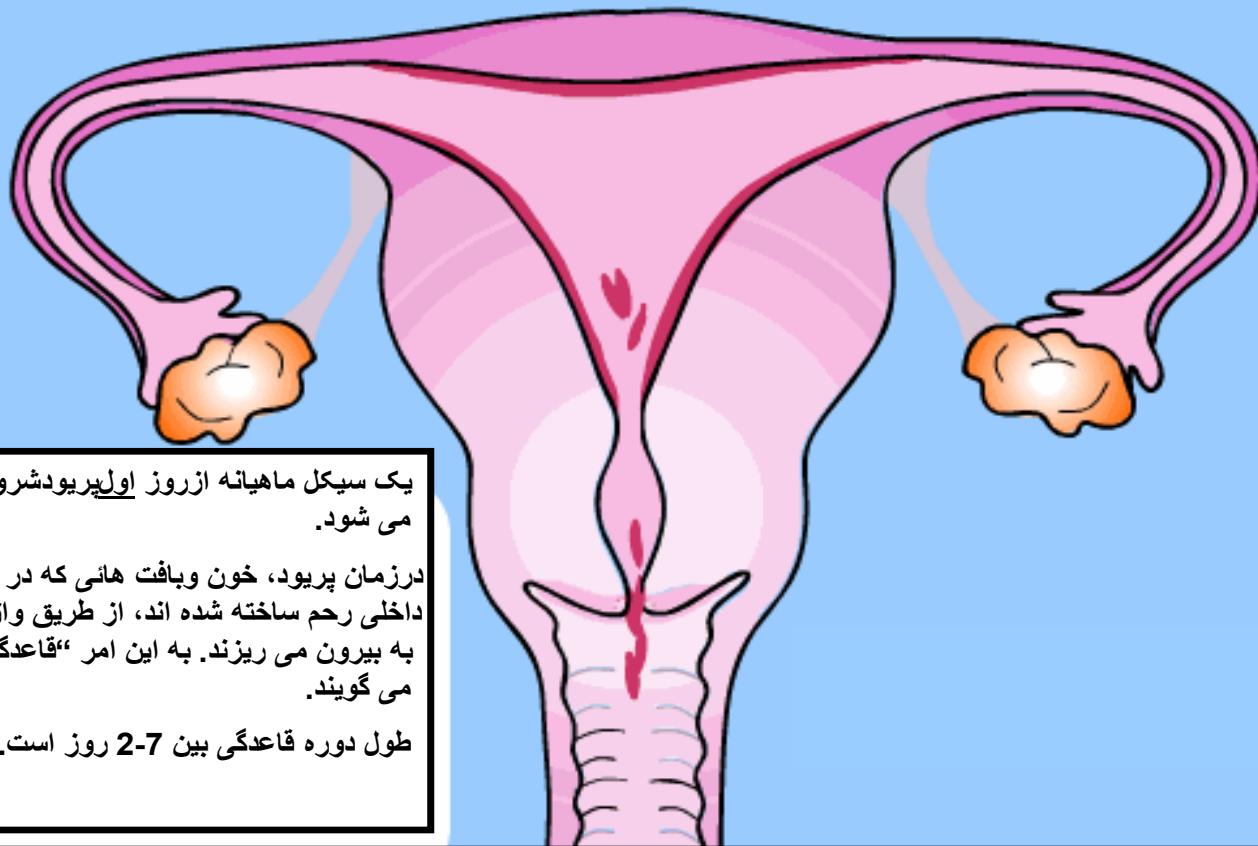
1

7

14

21

28



یک سیکل ماهیانه از روز اول پریود شروع می شود.

در زمان پریود، خون و بافت هایی که در لایه داخلی رحم ساخته شده اند، از طریق واژن به بیرون می ریزند. به این امر "قاعدگی" می گویند.

طول دوره قاعدگی بین 7-28 روز است.

## سیکل قاعدگی

روزها



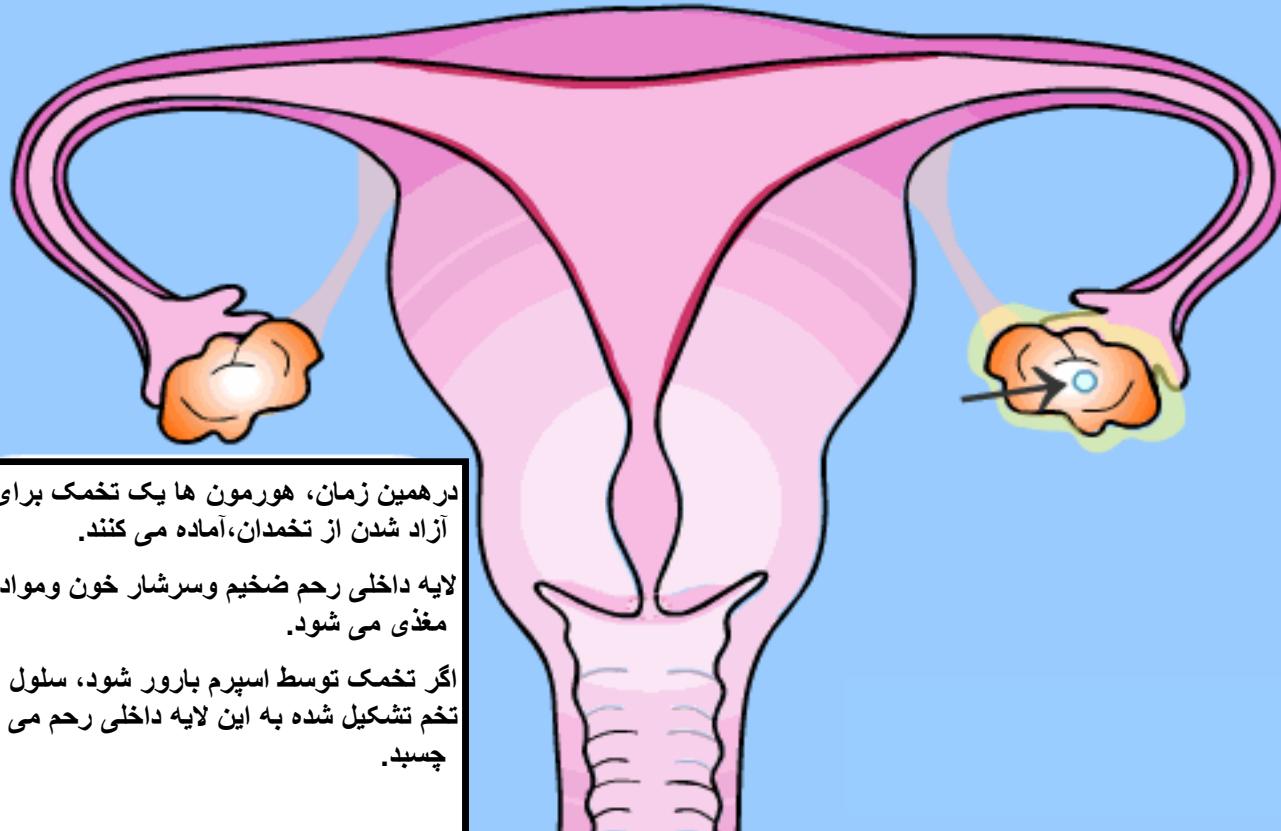
بعد از پریود، بدن دختر شروع به ترشح هورمون هائی می کند.

این هورمون ها به رحم علائمی می دهند که آماده دریافت یک سلول تخمک جدید شود.  
یک تخمک با چشم غیر مسلح دیده می شود.

## سیکل قاعدگی

روزها

1 7 14 21 28



در همین زمان، هورمون‌ها یک تخمک برای آزاد شدن از تخدمان، آماده می‌کنند.  
لایه داخلی رحم ضخیم و سرشار خون و مواد مغذی می‌شود.  
اگر تخمک توسط اسپرم بارور شود، سلول تخم تشکیل شده به این لایه داخلی رحم می‌چسبد.

## سیکل قاعدگی

روزها



در نیمه سیکل قاعدگی، تخمک گذاری رخ می دهد.

تخمک گذاری زمانی است که یک تخمک از یکی از تخدان ها آزاد شود. تخمک آزاد شده از لوله فالوب عبور می کند.

اگر در این مدت تخمک توسط اسپرم بارور نشود، شروع به از بین رفتن می کند.

# طول مدت طبیعی یک دوره قاعده‌گی چقدر است؟

❖ طول مدت هر دوره قاعده‌گی یعنی از اولین روز خونریزی قاعده‌گی تا شروع خونریزی دوره بعد از ۲۱ تا ۳۵ روز طبیعی تلقی می‌شود و معمولاً "فاصله دو قاعده‌گی ۲۸ روز است.

## سیکل قاعده‌گی

روزها



سیکل قاعده‌گی توسط هورمون‌های جنسی زنانه کنترل می‌شود. همه سیکل از شروع یک بروید نا شروع پریود بدی، در اکثر زنان حدود ۲۸ روز می‌ذولد می‌کند.

به همین دلیل به آن سیکل ماهیانه گفته می‌شود.

طول مدت سیکل ماهیانه در افراد مختلف، می‌تواند متغیر باشد.

نوله رحمی

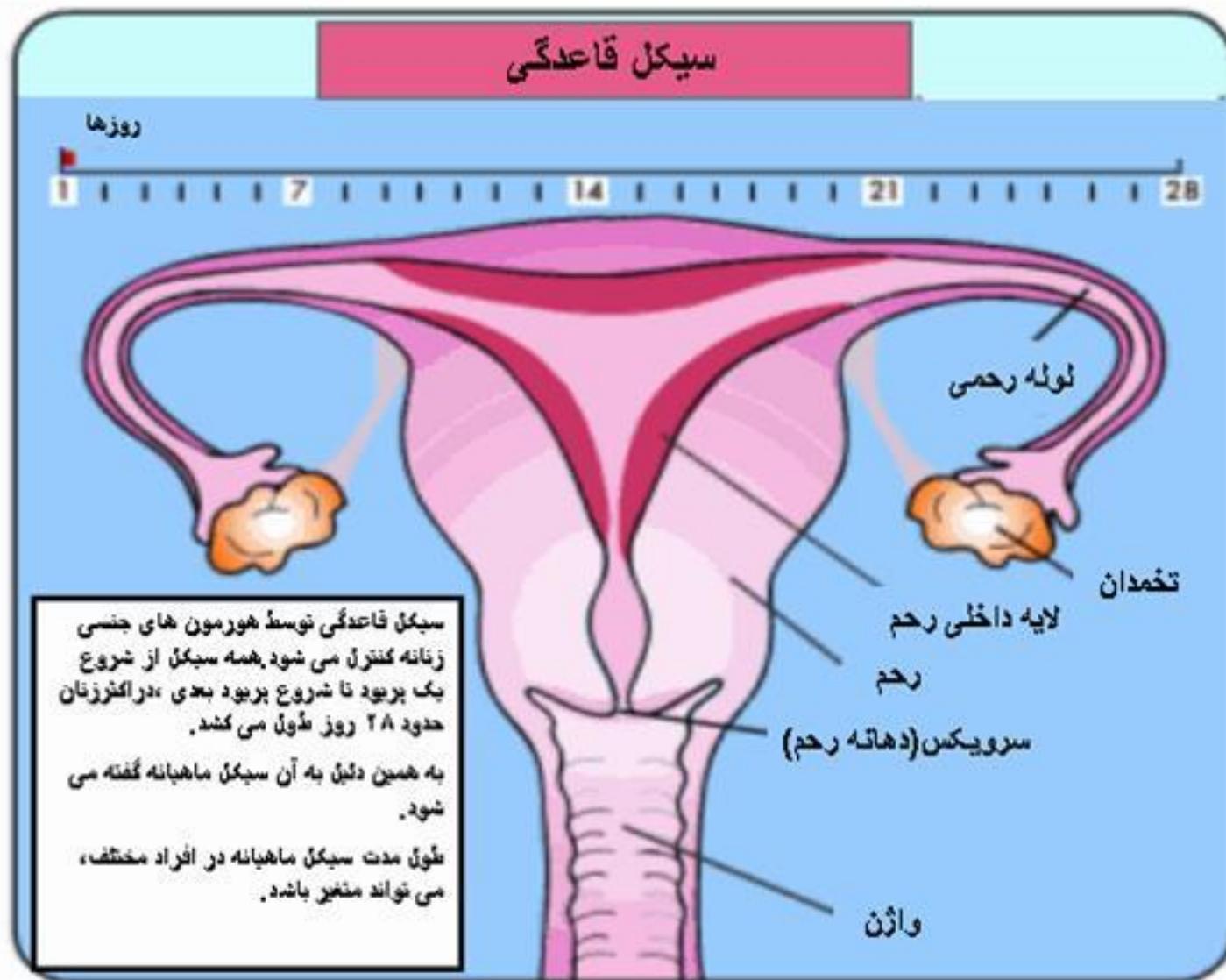
تخمدان

لامه داخلی رحم

رحم

سرویکس (دهانه رحم)

واژن



# عوامل موثر بر طول مدت قاعده‌گی:

- ❖ فشارهای روحی
- ❖ فعالیت فیزیکی شدید
- ❖ مصرف برحی از داروها

ممکن است، طول مدت هر دوره چند روز کم یا زیاد شود. اما اگر این تفاوت بیش از ۱۰ روز شود، غیر طبیعی است و باید توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرد.

## مقدار و طول مدت خونریزی قاعدگی چقدر است؟

- ❖ در حالت طبیعی مقدار خونریزی قاعدگی در هر دوره به طور متوسط ۳۵ تا ۶۰ سی سی و حداقل ۸۰ سی سی می باشد.
- ❖ مدت خونریزی قاعدگی طبیعی دو تا هفت روز است.

در صورت بروز هر یک از حالات زیر قاعده‌گی غیر طبیعی تلقی می‌شود و بایستی به پزشک مراجعه کرد:

- ❖ طول مدت دوره بیش از ۳۵ روز و یا کمتر از ۲۱ روز باشد.
- ❖ طول مدت خونریزی قاعده‌گی از هفت روز بیشتر و از دو روز کمتر باشد.
- ❖ مقدار خونریزی در هر دوره بیش از ۸۰ سی سی باشد.
- ❖ خونریزی قاعده‌گی خفیف و جزیی و معمولاً "در حد لکه بینی" باشد.
- ❖ خونریزی یا لکه بینی در میان دوره قاعده‌گی وجود داشته باشد.
- ❖ طول مدت دوره های قاعده‌گی بسیار متغیر و نامنظم باشد.

# نکات بهداشتی مربوط به زمان خونریزی قاعده‌گی:

- ❖ رعایت بهداشت فردی
- ❖ نظافت، حمام کردن به طور منظم و با فواصل کم
- ❖ استفاده از لباس زیر نخی
- ❖ خشک کردن لباس زیر با اطو یا نور خورشید
- ❖ خودداری از رفتن به داخل وان و استخر

# قاعدگی دردناک

❖ قاعدگی دردناک یک مسئله شایع در زنان است که تقریباً نیمی از زنان در حین قاعدگی آن را تجربه می‌کنند. قاعدگی دردناک عبارت است از بروز درد چند ساعت قبل یا هم زمان با شروع خونریزی قاعدگی که اگر به دلیل بیماری خاصی نباشد به آن **قاعدگی دردناک اولیه** گفته می‌شود. این درد معمولاً "در طی یک تا دو سال اول پس از شروع قاعدگی ظاهر می‌شود.

# خصوصیات قاعده‌گی در دنای اولیه طبیعی

## عبارتند از:

- ❖ تقریباً همیشه در طی یک تا دو سال از شروع اولین خونریزی قاعده‌گی اتفاق می‌افتد.
- ❖ درد چند ساعت قبل و یا هم زمان با شروع خونریزی قاعده‌گی اتفاق افتاده و بیش از سه روز ادامه نمی‌یابد.
- ❖ درد در زیر دل (بالای شرمگاهی) در خط وسط بوده و شدت آن کم یا زیاد می‌شود و به اصطلاح به صورت قولنجی است. گاهی این درد به پشت، باسن و حتی کشاله‌ران کشیده می‌شود.

# خصوصیات قاعده‌گی دردناک اولیه طبیعی

## عبارتند از:

- ❖ معمولاً” در هر دوره قاعده‌گی تکرار می‌شود.
- ❖ معمولاً” همراه با درد علائمی نظیر سردرد، بی اشتهاایی، تهوع، اسهال، خستگی یا تحریک‌پذیری وجود دارد.
- ❖ درد با ماساژ شکمی و گرم کردن موضعی کاهش می‌یابد.
- ❖ در صورتی که قاعده‌گی دردناک دارای خصوصیاتی به جز موارد ذکرشده فوق بود فرد مبتلا باید برای بررسی و تشخیص علت آن به پزشک مراجعه کند.

# برای کاهش شدت دردهای قاعده‌گی آموزش نکات زیر کمک‌کننده است:

- ❖ یک پارچه یا حوله را گرم کنند، روزانه چند بار به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی موضع درد بگذارند و در بقیه ساعات نیز لباس زیر گرم بپوشند.
- ❖ خم شدن روی آرنج و زانوها و انجام برخی نرمش‌ها و پیاده روی
- ❖ استفاده از غذاهای ساده و زود هضم
- ❖ ماساژ شکم، کمر و پهلوها

# برای کاهش شدت دردهای قاعده‌گی آموزش نکات زیر کمک کننده است:

- ❖ در صورت امکان، روزانه ۲ بار، هر بار به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه زیر دوش آب گرم بروند.
  - ❖ از خواب زیاد یا کم خوابی پرهیز کنند.
- اگر با رعایت نکات فوق بهبودی حاصل نشود، می‌توانند به پزشک مراجعه کنند. پزشک در صورت عدم وجود مسئله خاصی، اقدام به تجویز یکی از داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی (نطیرایبو بروفن، ایندومتاکسین و یا مفنامیک اسید) می‌کند.

## ناراحتی‌های جسمی و روحی پیش از قاعده‌گی:

در حالت طبیعی حدود ۷۵ تا ۹۰ درصد دختران و زنان قبل از خونریزی ماهانه و در شروع آن دچار مشکلات جسمی و روانی متعددی می‌شوند که معمولاً "خفیف و جزئی هستند. به این اختلالات تنفس‌های قبل از قاعده‌گی گفته می‌شود.

## ناراحتی های جسمی و روحی پیش از قاعده‌گی:

این اختلالات ممکن است به صورت کج خلقی، ضعف و خستگی، نفح شکم، افزایش یا کاهش میل جنسی، میل شدید به مصرف برخی از مواد غذایی (نظیر شیرینی)، یبوست، سردرد، افسردگی، میل به گریه کردن، اختلالات خواب، جوش صورت، دل پیچه، دردناک شدن پستان‌ها و غیره بروز می‌کند.

در اکثر موارد تنش‌های قبل از قاعده‌گی خفیف بوده، مشکل ندارد. حدود ۵ تا ۱۰ درصد مبتلایان مشکلات جسمی و روحی دارند، به طوری که باعث اختلال در زندگی خانوادگی و اجتماعی آن‌ها می‌شود. این افراد باید برای درمان به پزشک مراجعه کنند.



## آکنه (جوش بلوغ)

- در دوران بلوغ و شروع فعالیت هورمون های بدن، فعالیت غدد پوست زیاد شده و باعث ایجاد **جوش** یا **آکنه** می شود.
- جوش های صورت نباید زیاد دستکاری شوند زیرا موجب عفونت، گسترش جوش و بر جاماندن محل جوش ها به شکل جای زخم بر روی صورت (اسکار) می شود.
- در موارد **خفیف** باید از طریق شستشوی مرتب با آب ولرم و صابون آن ها را تمیز نگه داشت و از دستکاری یا فشار دادن و کندن آنها خودداری نمود.
- جهت کاهش گسترش جوش ها، از خوردن غذاهای چرب و شیرینی جات زیاد باید خودداری نمود.
- در صورت التهاب و چركی شدن خمن عدم دستکاری، باید جهت بهبودی به پزشك مراجعه نمود.



## بهداشت فردی

- رعایت **بهداشت فردی** و استفاده از وسایل بهداشتی شخصی از جمله حolle و ملحفه و تمیز کردن موهای زائد بدن به روش صحیح از نکات ضروری است که باید رعایت شود.
- استحمام منظم و عادت به رعایت نظافت و بهداشت فردی و آراسته بودن را در این گروه سنی باید جزء اولویت های آموزشی قرار گیرد.
- ضرورت **غسل کردن** هم جنبه شرعی دارد و هم جنبه بهداشتی و سلامتی دارد.

# تغذیه سالم در دوران بلوغ



## نیاز های تغذیه ای بلوغ:

- در جهت دستیابی به رشد مطلوب در دوران بلوغ، دریافت مواد مغذی به میزان کافی ضرورت دارد. در این دوران **تامین انرژی کافی، پروتئین، آهن، کلسیم، روی و ید** از اهمیت ویژه ای برخوردار است.



# انرژی مورد نیاز بلوغ

- در دوران بلوغ نیاز نوجوانان به انرژی به علت سوخت و ساز و **متابولیسم** بالای بدن ، زیاد می باشد.
- بهتر است این انرژی از مواد غذایی مناسب از جمله **گوشت** ، **لبنیات**، **میوه** و **سبزیجات** و **حبوبات** تامین شود.
- در این دوران از مصرف زیاد قندهای ساده مثل : **نوشابه های صنعتی**، **شکلات**، **آب نبات** و **فست فود ها** و سایر موادی که صرفاً انرژی زا هستند و ارزش غذایی دیگری ندارند ، خودداری شود زیرا منجر به افزایش وزن و چاقی در سنین نوجوانی می شوند.

# گروه نان و غلات

## گروه اول - گروه نان و غلات

- شامل انواع نان ها، برنج، گندم، انواع رشته، انواع ماکارونی می باشد.
- حاوی ویتامین گروه B، آهن و پروتئین است.
- نقش آن تأمین کننده انرژی در بدن می باشد.

میزان مصرف روزانه  
گروه نان و غلات  
(۶ - ۴ واحد یا بیشتر)

## گروه سبزی ها و میوه ها

### گروه دوم - گروه سبزی ها و میوه ها

- شامل انواع سبزیجات و میوه های تازه و خشک می باشد.
- حاوی میزان قابل توجهی فیبر، ویتامین و املاح معدنی است.
- نقش آن افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری ها است.
- نقش آن ترمیم یا بهبود رژیم ها می باشد.
- نقش آن سلامت و نشاط پوست می باشد.

**میزان مصرف روزانه**

**گروه سبزی ها و میوه ها**  
**( ۳ - ۵ واحد )**



## گروه سوم - گروه شیر و فرآورده های آن

- شامل انواع شیر، ماست، دوغ، کشک، پنیر و بستنی می باشد.
- مهمترین منبع تأمین کلسیم و فسفر بدن می باشد.
- دارای پروتئین کامل بوده و انرژی زا است.
- دارای ویتامین های گروه B و A می باشد.
- نقش آن حفظ سلامت و استحکام استخوان ها است.

میزان مصرف روزانه

## گروه شیر و فرآورده های آن

(۳ - ۲ واحد)

# گوشت و جایگزین های آن گروه چهار - گروه گوشت و جایگزین های آن

- این گروه شامل : انواع گوشت ها، تخم مرغ، انواع حبوبات و انواع مغزها می باشد.
- نقش مهمی در تأمین پروتئین بدن دارد.
- مواد این گروه حاوی آهن و روی می باشد.
- این گروه حاوی انواع ویتامین های گروه B می باشد.
- این گروه دارای کلسیم و فسفر بخصوص در تخم مرغ می باشد.

میزان مصرف روزانه  
گروه گوشت و جایگزین های آن  
( ۳ - ۲ واحد )

## گروه پنجم - گروه متفرقه یا چربی ها و قندها

- این گروه شامل انواع چربی ها، شیرینی ها، مواد قندی و سس، چیپس، ادویه جات و نمک می باشد.
- توصیه می شود کمتر از این گروه استفاده شود.

### میزان مصرف روزانه

گروه متفرقه یا چربی ها و قندها

(باید از این گروه کمتر استفاده شود)

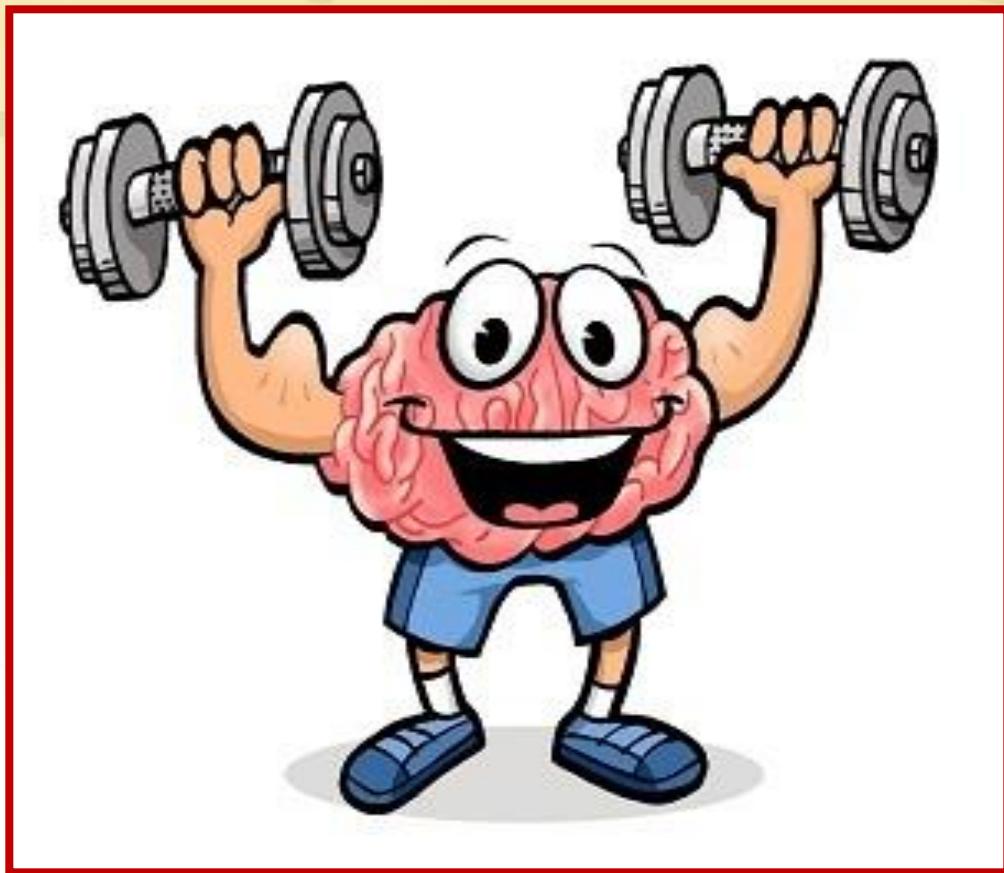
## اهمیت تغذیه در بلوغ

- حدود ۲۰٪ قد و ۵۰٪ وزن دوران بزرگسالی در دوران بلوغ بدست می آید.
- به علت رشد سریع در دوره نوجوانی، نیازهای تغذیه ای و نیاز به انرژی در دوران بلوغ شدیداً افزایش می یابد.
- افزایش سرعت رشد در دوران بلوغ موجب افزایش وزن و قد در نوجوانان می گردد؛ به طوری که قد پسرها و دخترها به ترتیب ۲۰ و ۱۵ سانتیمتر افزایش می یابد.
- در این دوران وزن پسرها در حدود ۲۰ کیلوگرم و وزن دخترها در حدود ۱۵ کیلوگرم اضافه می شود.

## اختلالات تغذیه ای :

- ▶ **۷۰٪ نوجوانان چاق**، در بزرگسالی چاق خواهند بود.
- ▶ تأخیر رشد و تأخیر در بلوغ جنسی در اثر **دريافت ناكافى غذا**، به **کوتاه قدی** غير قابل جبران دراثر کمبود مواد مغذی منجر می شود.
- ▶ **اضافه وزن** در هنگام رشد امری طبیعی است و فقط زمانی که اضافه وزن زیاد و غير طبیعی است(چاقی)، باید کنترل شود.
- ▶ **بی اشتهايی عصبی** منجر به تأخیر رشد و اختلال روند بلوغ و تکامل جنسی می شود.
- ▶ **پرخوری عصبی** منجر به چاقی و اختلال در بلوغ پسران بدلیل ترشح زیاد هورمون جنسی مردانه (تستوسترون) ناشی از سوخت و ساز چربی در بدن می شود.

# ورزش و نوجوانان



# ورزش در بلوغ

- **ورزش** یکی از مناسب ترین روش‌ها برای تامین سلامت نوجوانان و جوانان است.
- **ورزش** علاوه بر تفریح و نشاط و تخلیه انرژی نوجوانان، فواید جسمی و روانی بسیاری دارد ورزش سبب بهبود عملکرد سیستم‌های بدن مثل عضلات، استخوان‌ها و ... می‌شود.
- **ورزش** سبب تقویت عملکرد قلب، ریه‌ها، گردش خون و تنظیم عملکرد سیستم هورمونی بدن می‌شود.
- **ورزش**، فشار‌های عصبی، افسردگی و نگرانی را کاهش می‌دهد و موجب گستردگی شدن روابط اجتماعی و افزایش ظرفیت شخصیتی نوجوانان و تقویت خود باوری و احساس لیاقت و توانایی در او می‌شود.

# ورزش در بلوغ

- **توصیه های مفید:** قبل از تمرینات ورزشی، آب زیاد نخورید و پس از عرق کردن بدن ، آب کافی بنوشید و از خوردن مایعات زیاد شیرین پرهیز کنید.
- انتخاب نوع ورزش باید متناسب با توانایی جسمی و علاقه فرد باشد.
- برای اینکه اثرات و فواید ورزش ظاهر شود باید به صورت منظم و در فواصل کوتاه صورت پذیرد.
- پیشنهاد می شود هر فرد باید حداقل **هفته ای ۵ بار** به مدت **۲۰ تا ۳۰ دقیقه** ورزش کند.
- بهترین ورزش راه **پیمایی روزانه** است.

# لازم است بدانیم

باید با آموزش صحیح و بیان روشن مسائل مربوط به بلوغ و غریزه جنسی، تغذیه مناسب و ورزش روزانه ، نوجوانان را برای یک زندگی سالم و با نشاط، همراه با مسؤولیت پذیری خانوادگی و اجتماعی، آماده کنیم.



# تغییرات مثبت و منفی در احساسات در دوران بلوغ

# تغییرات مثبت احساسات

• ویژگی های احساسی و روحی **مثبت** ناشی از بلوغ در نوجوانان عبارتند از :

- ✓ دوستی و دوست داشتن
- ✓ آرمان گرایی و کمال جویی
- ✓ زیبایی دوستی
- ✓ داشتن قدرت تخیل
- ✓ گرایش به ادبیات و شعر و هنر
- ✓ تمایل به برنامه های ورزشی
- ✓ آزاد بودن و استقلال طلبی
- ✓ تمایل به نشان دادن عواطف و احساسات

# تغییرات منفی احساسات

- ویژگی های احساسی **ناخوشایند** ناشی از بلوغ در نوجوانان عبارتند از:



- تمایل به تنها یی ✓
- تمایل به حضور در گروه همسالان ✓
- مهم شدن مسائل کم اهمیت ✓
- نگرانی و اضطراب ✓
- دوست نداشتن نزدیکان مانند سابق ✓
- عدم تحمل انتقاد ✓
- لذت از بحث و جدل با والدین و دیگران ✓
- نگرانی از آینده شغلی و اقتصادی ✓



## آموزش موضوعات جنسی به نوجوانان



# سؤالات رایج والدین

- چرا لازم است در خصوص مسائل جنسی با فرزندانمان صحبت کنیم؟
- چگونه باب صحبت را باز کنیم؟
- برای ایجاد ارتباط موثرچه کنیم؟
- برای آمادگی قبل از شروع صحبت چه کارباید بکنیم؟
- فرزندان ما چه سئوالاتی دارند؟
- نحوه برخورد و عکس العمل آنها چیست؟

## اصول آموزش مسائل جنسی

- غریزه جنسی با سرکوب و فشار از بین نمی رود بلکه شدت و قدرت آن چند برابر می شود.
- کنجکاوی کودکان و نوجوانان در خصوص مسائل جنسی در ابتدا جنبه **شناختی** دارد ولی در صورت ممنوعیت و سرکوب، زمینه های **انحراف اخلاقی** را فراهم می کند.
- اگر بتوانید مسائل مربوط به جنسیت را با فرزندانتان خوب مطرح کنید و فضایی برای گفت و گوی باز فراهم کنید در سنین بلوغ و نوجوانی نیز می توانید، از این فضا برای توصیه و راهنمایی درست استفاده کنید.
- **خانواده** مهمترین و اصلی ترین نهاد تربیتی و نخستین آموزشگاه فرد محسوب می شود.

## اصول آموزش مسائل جنسی

- اگر **دیر شروع** کنید و این ارتباط و آموزش را ایجاد نکنید، فضای ارتباطی با مشکل مواجهه می شود و بخشی از مطالب و آموزش ها را از محیط و دوستان و همسالان شاید به طریقی نامطلوب آموزش خواهد گرفت.
- دانش و آگاهی به بچه ها **قدرت** می دهد.
- بچه هایی که نحوه کارکرد بدن خود را بشناسند، درک بهتری از جنسیت خود پیدا خواهند کرد و از هویت محکم تری برخوردار خواهند شد.

## اصول آموزش مسائل جنسی

- رفتار شما به عنوان پدر و مادر **الگوی** قابل توجه برای رشد جنسیت فرزندتان خواهد بود.
- کودکان از **دوستان** ، **رسانه ها** و از **جامعه** درباره جنسیت خود و مسائل جنسی اطلاعات کسب می کنند.
- اغلب والدین به این اطلاعات موافق نیستند ولی باید خود را برای رودررویی با این اطلاعات آماده کنند.
- والدین باید پیام های روشنی در مورد **ارزش های خانوادگی** ، **نگرش های مثبت** درباره جنسیت و ارتباط بین فردی دختر و پسر و یا زن و مرد به فرزندان خود منتقل کنند.
- یک **خانواده سالم** خانواده ای است که میان والدین و فرزندان، رابطه ای عاطفی ، انسانی و سالم برقرار باشد.

## خصوصی بودن بدن انسان

- باید در ابتدا در مورد آموزش مسائل مربوط به بلوغ و جنسیت بحث **خصوصی بودن** را آموزش داد و اینکه به فرزندان باید یاد داد که:
  - بدن من **خصوصی** است و کسی حق ندارد به آن **نگاه** کنید و یا به آن **دست** بزند.
  - در مورد مسائل مربوط به جنسیت چون خصوصی است باید با **پدر و مادر** صحبت کنی نه با **دوستان و همکلاسی ها**
  - اگر کسی درمورد مسائل **خصوصی** تو و یا مسائل **جنسی** از تو سؤال کرد باید به او بگویی که: بهتر است این سؤوالات را از پدر و مادر خود بپرسی نه از من.

## علت آموزش جنسیت به فرزندان

• بعضی از والدین فکر می کنند که اگر فرزندانشان از آنها سؤال نمی کنند، یا **خیلی کوچک** هستند یا **علاقه ایی** به طرح سؤال ندارند و یا نیازی به **اطلاعات** ندارند.

### ولی واقعیت این است که :

• همه بچه ها سؤال دارند ولی **نمی دانند** چگونه پرسند و یا **بی میلی والدین** را برای بحث در این خصوص متوجه شده اند و دیگر سؤالی نمی پرسند.

## بنابر این :

- ابتکار عمل را به دست بگیرید.
- اجازه ندهید ناراحتی خودتان یا سکوت فرزندتان مانع از باز کردن باب صحبت در این موارد بشود.
- شما باید بهترین و مهمترین معلم برای فرزندانتان باشید و اطلاعات و احساسات و ارزش های خود را به فرزندانتان منتقل کنید.
- بدانید که وجود تنش، دعوا، عصبانیت و پرخاشگری در بین اعضاء خانواده نشانه ای است، از وجود روابط ناسالم در خانواده و این هیچ کمکی به نوجوان نمی کند و او را از محیط خانه به گروه همسالان شیفت می دهد.

## علت آموزش جنسیت به فرزندان

**زیرا اگر این کار را نکنید:**

- کودکان و فرزندان شما اطلاعات و پاسخ سئوالات و کنجکاوی جنسی خود را از **سایر همکلاسی ها** یا **دوستان** و **یا ماهواره و رسانه ها** و **اینترنت** جستجو خواهد کرد.
- اگر بخشی از این اطلاعات و آموزش ها نادرست باشد **عواقب بسیار بد فکری و روحی** برای آنها ایجاد خواهد کرد.
- مطمئن باشید همه روی فرزندان شما **تأثیر** می گذارند از جمله دوستان ، رسانه ها ، ماهواره و جامعه.
- پس چرا شما **ابتکار عمل** را به دست نگیرید.
- از هر بهانه برای ارائه آموزش های **مسایل جنسیت** استفاده کنید.

## راه کارهای اجرایی ارائه آموزش مناسب به فرزندان

- ۱- سعی کنید با نشان دادن یا کشیدن **شکل یا تصاویر** آموزش ها را ارائه دهید زیرا توضیح از روی شکل راحت تر می باشد.
- ۲- بهتر است آموزش **دختران** توسط مادران و آموزش **پسران** توسط **پدران** انجام شود. درغیر این صورت از یکی از افراد فامیل همجنس و یا از مسئولین مدرسه یا معلمین می توان کمک گرفت.
- ۳- سعی کنید **رو در روی** فرزندتان قرار نگیرید تا کمتر چشم توچشم شوید و بهتر است **در کنار فرزندتان** بنشینید چون او احساس راحتی بیشتری با شما می کند.

## راهکارهای مناسب برای والدین

- ۴- خودتان را برای **سئوالات احتمالی** آماده کنید و بخوبی مطالعه کرده و اطلاعات لازم را کسب کنید.
- ۵- از **تجربیات** والدین دیگر می توان استفاده کرد.
- ۶- اگر از سؤال فرزندتان **غافلگیر** شدید می توانید پاسخ را به زمان دیگری موكول کنید ولی در **اولین فرصت** ، پاسخ مناسب را به او بدهید.
- ۷- فرزندان شما **حق** دارند که اطلاعات درست را از فرد **قابل اطمینان** دریافت کنند، چرا آن فرد ، شما نباشید ؟
- ۸- شاید برای درک و ارتباط بیشتر لازم باشد مطالب را چند بار **تکرار** کنید.

## راهکارهای مناسب برای والدین

- ۹- اغلب بچه ها بیشتر از آن چیزی است که شما تصور می کنید **اطلاعات** دارند بنابر این بهتر است پاسخ های خود را بر اساس **فهم و سن** فرزندتان آماده و ارائه کنید.
- ۱۰- حرفش را قطع نکنید و اجازه دهید **به راحتی** به شما صحبت کند.
- ۱۱- با حرکت سر و **تأیید کردن** ، نشان بدهید که به حرف های او گوش می دهید تا به ادامه صحبت با شما علاقه مند شود.
- ۱۲- مراقب حرکت های چشم و یا تن صدا و لحن کلام خود باشید تا **محیط آرام و قابل اطمینان** را خراب نکنید و فرزندتان صحبت های خود را قطع نکند .

## راهکارهای مناسب برای والدین

- ۱۳- سعی کنید گاه کاهی کلمات فرزندتان را تکرار کنید تا نشان دهید که به سخنان او گوش می دهید.
- ۱۴- هرگز از لحن خشن و یا پرسشی و یا بازجویی در هنگام گفتگو با فرزندتان استفاده نکنید و از بیان کلمه چرا؟ جداً خود داری کنید.
- ۱۵- سعی کنید تا در صورت امکان از طنز و شوخی و یا ایجاد محیط شاد، در ارتباطات خود استفاده کنید.

# سپاس از توجهه شما

واحد سلامت نوجوانان، جوانان و  
مدارس  
مرکز بهداشت غرب تهران

