

تربیت جنسی رشدگرا

(راهنمای عملی افزایش آگاهی تا تنظیم هیجان جنسی در کودکان و نوجوانان)

نویسنده:

فاطمه جمشیدپور



روان آگاه

محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۲.....	تأملی بر جایگاه تربیت جنسی در برنامه درسی
۱۶.....	تربیت جنسی
۱۶.....	هدف از تربیت جنسی فرزند چیست؟
۱۷.....	آموزش جنسیت و نقش جنسیتی و پرورش هویت جنسی
۱۷.....	روش‌های پیشگیری از بروز رفتارهای ناشایست در کودکان
۱۸.....	جلوگیری از بازی‌های جنسی
۱۸.....	پاسخ دادن به پرسش‌های جنسی کودکان
۱۹.....	نکات قابل توجه در اصول پاسخگویی به پرسش‌های کودکان عبارت‌اند از:
۱۹.....	تأثیر گروه همسالان و دوستان بر کودک
۲۰.....	مبانی تربیت جنسی
۲۶.....	مراحل رشد جنسی کودکان و نوجوانان
۲۷.....	دوران نهفتگی جنسی
۲۷.....	مراحل پیدایش هویت جنسی
۲۸.....	اصول تربیت جنسی
۲۸.....	۱. تربیت جنسی یک الزام است
۲۹.....	۲. تربیت جنسی امری کاملاً فرهنگی است
۳۳.....	۳. تربیت جنسی باید به شکل غیرجنسی انجام گیرد
۳۳.....	۴. کنترل و مدیریت گزینه جنسی لازم، ساده و امکان‌پذیر است
۳۵.....	۵. جنبه جنسی انسان احتیاج به مراقبت بهداشتی، روانی، اجتماعی و اخلاقی دارد

- ۳۵..... تربیت عاطفی و جنسی فرزندان
- ۳۶..... روش‌های پیشگیری از بروز رفتارهای ناشایست اخلاقی در کودکان
- ۳۷..... جلوگیری از بازی‌های جنسی
- ۳۷..... پاسخ دادن به پرسش‌های جنسی کودکان
- ۳۸..... نکات قابل توجه در اصول پاسخگویی به پرسش‌های کودکان عبارت‌اند از:
- ۳۸..... تأثیر گروه همسالان و دوستان بر کودک
- ۳۹..... نظارت بر تماشای تلویزیون
- ۳۹..... مبانی تربیت جنسی
- ۴۲..... اصول و روش‌های تربیت جنسی

فصل دوم: رشد جنسی در کودکان و نوجوانان ۴۵

- ۴۶..... نظریه اریکسون (بحران‌های هویت)
- ۴۶..... نظریه پیازه (رشد شناختی)
- ۴۷..... شکل‌گیری هویت جنسیتی و بدنی
- ۴۷..... تربیت جنسی در این زمینه شامل:
- ۴۷..... اهمیت لمس ایمن و امنیت بدنی
- ۴۸..... واریسی پنج مرحله‌ای رفتارهای جنسی طبیعی، کنجکاوی و رفتارهای هشدار دهنده
- ۴۸..... شکل‌گیری شرم سالم در مقابل شرم ناسالم
- ۴۹..... تربیت جنسی در سنین ۳ تا ۷ سال
- ۴۹..... اصول پایه برای والدین
- ۴۹..... چگونه درباره «بدن» و «حریم خصوصی» صحبت کنیم
- ۵۰..... جملات پیشنهادی برای آموزش مرزبندی بدنی
- ۵۰..... باورهای غلط رایج (مثلاً: بچه نمی‌فهمد)
- ۵۰..... بازی‌ها و تمرین‌ها: «مرزهای من»، «قسمت خصوصی یعنی چه؟»
- ۵۱..... چک‌لیست ایمنی برای خانه و مهدکودک
- ۵۱..... تربیت جنسی در سنین ۷ تا ۱۲ سال
- ۵۱..... رشد شناختی و پیامدهای آن
- ۵۱..... آموزش مسئولیت بدن، احساسات و تفاوت‌ها

۵۲.....	گفتگوهای آماده درباره بلوغ.....
۵۲.....	محتوای ضروری (برای قبل از شروع بلوغ):.....
۵۲.....	نحوه پاسخ به پرسش‌های کنجکاوانه.....
۵۲.....	مدیریت مواجهه با محتوای نامناسب.....
۵۳.....	چهار مهارت کلیدی: نه گفتن، درخواست کمک، گزارش‌دهی، تشخیص خطر.....
۵۳.....	تربیت جنسی در نوجوانی (۱۲ تا ۱۸ سال).....
۵۴.....	نیازهای روان‌شناختی نوجوان در حوزه جنسی.....
۵۴.....	هویت‌یابی، جذابیت، تصویر بدن و مقایسه اجتماعی.....
۵۴.....	تنظیم هیجان و مدیریت کشش جنسی.....
۵۵.....	مدل علمی-فرهنگی تنظیم:.....
۵۵.....	گفتگوی والد-نوجوان درباره روابط، صمیمیت و حدودمرزها.....
۵۵.....	مواجهه با محتوای جنسی در فضای مجازی.....
۵۶.....	نقش معنویت و هویت ارزش‌محور در تنظیم جنسی.....
۵۶.....	پاسخ‌گویی به پرسش‌های جنسی کودکان و نوجوانان.....
۵۶.....	پاسخ به پرسش‌های کودکان در تربیت جنسی.....
۵۸.....	چرا کودکان در مورد رابطه جنسی سؤال می‌کنند؟.....
۵۸.....	چرا لازم است به سؤالات کودک در مورد رابطه جنسی پاسخ دهید؟.....
۵۹.....	چگونه باید به سؤالات جنسی کودک پاسخ دهیم؟.....
۶۰.....	چه اتفاقی می‌افتد اگر آنها سؤالاتی را بپرسند که مناسب سنشان نیست؟.....
۶۱.....	چرا وقتی می‌خواهم با کودکم در مورد مسائل جنسی صحبت کنم حس بدی دارم؟.....
۶۲.....	اصول پاسخ‌دهی: ساده، صادقانه، متناسب با سن.....
۶۲.....	قانون سه‌گانه پاسخ‌دهی:.....
۶۲.....	نمونه پرسش‌ها و پاسخ‌های آماده برای گروه‌های سنی مختلف.....
۶۳.....	مدیریت موقعیت‌هایی که والد نمی‌داند چه بگوید.....
۶۳.....	تبدیل پرسش‌های حساس به فرصت تربیتی.....
۶۵.....	فصل سوم: مباحث نوین در تربیت جنسی
۶۵.....	نقش تنظیم هیجان در تربیت جنسی.....

- ۶۵.....تمرین‌های تنظیمی: تنفس هم‌آهنگ، مکث سه‌ثانیه‌ای، توجه به بدن
- ۶۶.....تمرین «STOP» نسخه نوجوانان
- ۶۶.....گفتگوی نمونه والد-نوجوان هنگام هیجان جنسی بالا
- ۶۷.....تربیت جنسی در فضای دیجیتال
- ۶۷.....اعتیاد به اینترنت و اثر آن بر مدارهای پاداش مغز
- ۶۷.....راهنمای والدین برای فیلترهای هوشمند و قوانین رسانه‌ای
- ۶۸.....توافق‌نامه دیجیتال والد-نوجوان
- ۶۸.....بازسازی تصویر بدن آسیب‌دیده از فضای مجازی
- ۶۹.....پیشگیری فعال از آزار جنسی؛ بدون ایجاد ترس
- ۷۰.....هویت جنسی و نقش جنسیتی در تربیت نوین
- ۷۱.....مداخلات روانشناختی مناسب تربیت جنسی
- ۷۱.....تنظیم رابطه عاطفی و مدیریتی مرزبندی
- Error! Bookmark not defined.**.....خودارضایی: دیدگاه علمی و راهنماهای تنظیمی
- ۷۲.....کاهش شرم ناسالم و تقویت خودمهربانی
- ۷۲.....مدل مداخله چهارمرحله‌ای برای مشاوران
- ۷۲.....تلفیق رشدشناسی، تنظیم هیجان، معنویت و مسئولیت‌پذیری
- ۷۲.....چرخه «آگاهی-امنیت-معنا-مسئولیت»
- ۷۳.....ده گفتگوی کلیدی والد-فرزند برای مسیر رشد
- ۷۴.....برنامه ۳۰ روزه تربیت جنسی خانواده
- ۷۴.....مهارت‌های خودمراقبتی و تنظیم هیجان جنسی
- ۷۴.....۱. چرا تنظیم هیجان جنسی مهم است؟ (دیدگاه علوم اعصاب)
- ۷۵.....۲. تنظیم جنسی ≠ سرکوب جنسی
- ۷۶.....۳. چهار لایه اصلی تنظیم هیجان جنسی
- ۷۷.....۴. هفت مهارت کلیدی خودمراقبتی جنسی

- فصل چهارم: زیست عقیفانه و تربیت جنسی نوجوانان**..... ۸۱
- ۸۲.....اهداف تربیت جنسی در چارچوب زیست عقیفانه
- ۸۴.....محتوای آموزش در چارچوب زیست عقیفانه

چالش‌ها و موانع.....	۸۷
۱. دسترسی بی‌مرز به محتوای جنسی در فضای مجازی.....	۸۷
۲. کمبود مهارت والدین در گفتگوی جنسی.....	۸۷
اصلاح انحرافات اخلاقی در مدارس.....	۸۹
شیوه‌های تربیت جنسی کودک و نوجوان.....	۹۰
آموزش جنسیت و نقش جنسی و پرورش هویت جنسی.....	۹۰
پیشگیری از زمینه‌های تحریک جنسی.....	۹۰
پاسخ دادن به پرسش‌های جنسی کودکان.....	۹۴
پرورش فضایل اخلاقی.....	۹۵
راهکارهای کلیدی.....	۹۵
منابع	۹۹

فصل اول

کلیات و مفاهیم

یکی از حوزه‌های چالش‌برانگیز تعلیم و تربیت در جوامع مختلف، از جمله جامعه ما، تربیت جنسی است که همواره به سبب وجود پاره‌ای از ابهام‌ها و سوء تفاهم‌های نظری و فکری و نیز موانع اجرایی با مشکلات فراوانی دست‌به‌گریبان بوده و همین امر، زمینه ایجاد و بروز بسیاری از معضلات اجتماعی و انحراف‌های رفتاری در میان نسل جوان و به تبع آن، صرف هزینه‌های سنگین جهت مقابله با این انحرافات را فراهم کرده است. درعین حال، باید بر این نکته هم تأکید کرد که در حوزه عمل، «تربیت جنسی» از موضوع‌های چالش‌انگیز خانواده‌های ایرانی است. پدران و مادران مسئول نمی‌توانند نسبت به گزینه جنسی فرزندان خود بی‌اعتنا باشند؛ زیرا تربیت جنسی یکی از دشوارترین و حساس‌ترین انواع تربیت است و اندک اشتباه و غفلتی در آن ممکن است کودکان را به وادی فساد بکشانند. صاحب‌نظران و اندیشمندان تعلیم و تربیت و روان‌شناسی، هر یک بر مبنای طرز تلقی و مبادی فکری و معرفتی خود و نیز ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی جامعه موردنظر، برداشت خاصی را از تربیت جنسی ارائه کرده‌اند، که مبین نوع نگاه و رویکرد آن‌ها نسبت به این حوزه آموزشی - تربیتی است. از دیدگاه سانتروک (۱۹۹۷: ۵۳۶)، تربیت جنسی فرایندی دائمی است که افراد از طریق آن اطلاعات لازم را درباره مسائل جنسی کسب می‌کنند! این فرایند به رشد جنسی سالم، بهداشت و روابط خوشایند زناشویی و نقش‌های جنسی کمک می‌کند. جهت‌گیری اصلی

تربیت جنسی نباید صرفاً ارائه دانش و اطلاعات مربوط به امور جنسی به دانش‌آموزان باشد بلکه علاوه بر آن، باید بر ابعاد معنوی و روحانی مسائل جنسی هم توجه و تأکید خاص داشته باشد. در واقع، از نظر وی هدف تربیت جنسی فقط آموزش اطلاعات جنسی نیست بلکه در این نوع تربیت، به موازات آموزش مفاهیم و اطلاعات مرتبط با آناتومی و فیزیولوژی انسانی، باید بر جوانب معنوی، انسانی و روحی امور جنسی تأکید کرد تا این حوزه و کارکرد، شکل و صبغه انسانی به خود بگیرد نه آنکه صرفاً در قالب اموری مادی و حیوانی مطرح شود. به‌طور قطع، اهمیت ابعاد معنوی و روحانی تربیت جنسی کمتر از جنبه‌های مادی و فیزیکی آن نیست (تقی پور، ۱۳۹۸).

تأملی بر جایگاه تربیت جنسی در برنامه درسی

باید گفت که ضرورت و جایگاه تربیت جنسی را می‌توان از ابعاد و جنبه‌های مختلفی مطرح کرد و مورد بحث قرار داد. بدون تردید، این ضرورت و الزامات ناشی از آن، دلایل و مستندات قابل دفاعی را فراهم می‌کند که به اتکای آن، تربیت جنسی باید از قالب یک برنامه درسی مغفول (عقیم) خارج شود و در چارچوب برنامه درسی رسمی یا از قبل تعیین‌شده دوره متوسطه، مورد توجه جدی و عملی قرار گیرد. تأکید بر گنجاندن تربیت جنسی در قالب برنامه درسی متوسطه، متأثر از ویژگی‌ها و شرایط خاص دانش‌آموزان این دوره، به‌ویژه از نظر شکل‌گیری هویت جنسی است. آنچه در ادامه می‌آید، تبیین برخی از الزامات و دلایلی است که وجود تربیت جنسی را به‌عنوان یک اولویت اساسی در برنامه درسی متوسطه به‌عنوان یک دوره حساس و سرنوشت‌ساز مطرح می‌کند.

۱) **وجود گزینه جنسی در هر فرد:** باید این واقعیت مسلم را پذیرفت که گزینه جنسی نیرویی بسیار اثرگذار است که از آغاز زندگی در درون افراد وجود دارد و به خصوص از دوران بلوغ به شکل‌های مختلف زندگی فرد را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. «پیش از آنکه فروید تأثیرات تجارب دوران کودکی را روی شخصیت بزرگسالی توصیف کند، دنیا از عالم‌گیر بودن فعالیت جنسی و یادگیری جنسی در کودکان بی

خبر بود» (اوحدی، ۱۳۸۴: ۴۳). «در واقع، تنها بعد از آنکه فروید تظاهرات جنسیت کودک را به اثبات رساند، آموزش جنسی این حق را به دست آورد که به‌عنوان مسئله‌ای اجتماعی، موجودیت پیدا کند». به دلیل وجود گزینه جنسی و تأثیرات مختلف آن می‌توان گفت که «مسائل جنسی بخشی جدانشدنی از یک زندگی طبیعی و سالم است.» بر این مبنا، وجود گزینه جنسی به‌عنوان یک ویژگی و عامل ذاتی و زیستی در همه دانش‌آموزان و ضرورت جلوگیری از انحرافات جنسی، اهمیت برخورداری از یک نظام تربیت جنسی منسجم و هدفمند را آشکار می‌سازد.

(۲) **اقتضائات دوره بلوغ:** یکی از مهم‌ترین ضرورت‌های تربیت جنسی، ظهور دوره بلوغ و تغییرهای جسمانی و روانی ناشی از آن است، که در صورت عدم آمادگی برای مواجهه با آن، مشکلات و بحران‌های مختلفی برای فرد پیش می‌آید. بنابراین، آموزش رفتارهای جنسی و بلوغ به‌عنوان یکی از اولویت‌های بهداشتی دوران نوجوانی هر کشوری، مطرح است (اسماعیلی و همکاران، ۱۳۸۴). از این‌رو تأکید می‌شود که «تغییرات بلوغ به معنی خاص کلمه، مستلزم تربیت جنسی است» (دبس، ترجمه کاردان، ۱۳۷۴: ۱۶۳). در واقع به سبب هم‌زمانی دوره بلوغ با دوران نوجوانی، این دوره از زندگی اهمیت خاصی پیدا می‌کند (سادات، ۱۳۷۴). این در حالی است که دانش و فهم نوجوانان از جنسیت و جنس مخالف محدود است (پارسا، ۱۳۷۶) و بسیاری از مشکلات جنسی دانش‌آموزان، نتیجه بی‌اطلاعی آن‌ها از مسائل و موضوع‌های جنسی است.

(۳) **زندگی در عصر اطلاعات و فناوری‌های ارتباطی:** وجود و شیوع انواع رسانه‌ها و فناوری‌های ارتباطی و زندگی در عصر اطلاعات باعث آن شده است که دستیابی نوجوانان و جوانان به انواع و اشکال مختلف داده‌ها و اطلاعات جنسی، تسهیل و تسریع گردد. این قابلیت فنی و فناورانه (تکنولوژیک) در کنار خصلت جست‌وجوگری و حس کنجکاوی دوران بلوغ باعث می‌شود که نوجوانان و جوانان بتوانند انواع اطلاعات و تصاویر جنسی را به آسانی بازیابی و از آن‌ها بهره‌برداری شخصی

کنند. کثرت مطالب جنسی در اینترنت، دسترسی آسان به سایت‌های مستهجن و لینک‌های موجود در این سایت‌ها به همراه امکان استفاده شخصی از رایانه، نظارت والدین را بر عملکرد نوجوانان دشوار کرده است. بلوغ زودرس و درک نادرست مفاهیم جنسی از آثار احتمالی این مواجهه است.

۴) **ضرورت آگاه کردن دانش‌آموزان از مسائل بهداشت جنسی:** در دنیای

پیچیده امروزی، بخش قابل توجه از سلامت نوجوانان و جوانان، وابسته به رفتارهای بهداشتی است که آن‌ها در زندگی از خود بروز می‌دهند. از جمله این رفتارها، رفتارهای جنسی پرخطر است. از این منظر، «آموزش جنسی باید یکی از مهم‌ترین اجزای مراقبت بهداشتی باشد؛ زیرا بسیاری از مشکلات جنسی ناشی از بی‌اطلاعی از موضوع‌های جنسی است» (پورابولی، ۱۳۸۴: ۱). بنابراین، آگاهی‌بخشی و آموزش دانش‌آموزان در زمینه ملاحظات پیشگیرانه و طریقه حفظ بهداشت اندام جنسی ضرورت کامل دارد. به همین سبب، سازمان بهداشت جهانی از مدارس خواسته است که برای ایجاد رفتارهای بهداشتی در دانش‌آموزان تلاش کنند

۵) **هویت‌یابی جنسی:** هویت جنسی ناظر بر مجموعه‌ای از نگرش‌ها، الگوهای رفتاری

و صفات جنسی تعیین شده از جانب فرهنگ جامعه است، که اغلب، ویژگی‌های مردانگی یا زنانگی را تداعی می‌کند (کاپلان و سادوک، ترجمه پورافکاری، ۱۳۷۹). اکتساب بخش قابل توجهی از این صفات و نگرش‌ها و الگوهای رفتاری جنسی، منوط به وجود یک نظام اثربخش و کارآمد تربیت جنسی است.

۶) **کمک به رشد کامل و همه‌جانبه فرد:** شورای اطلاعات و تربیت جنسی آمریکا،

که یک نهاد تخصصی و حرفه‌ای در زمینه بهداشت و تربیت جنسی است، ضمن اشاره به اهمیت و نقش تربیت جنسی تأکید می‌کند که جهت‌گیری اصلی تربیت جنسی صرفاً ارائه دانش و اطلاعات جنسی در زمینه آناتومی، فیزیولوژی اندام جنسی، زایمان، تولیدمثل و... به دانش‌آموزان نیست بلکه علاوه بر آن، تربیت جنسی باید از طریق ارائه و آموزش مجموعه‌ای از نگرش‌ها، ارزش‌ها و بینش‌ها و