

تربیت جنسی

و بلوغ در دختران

دکتر سحر طاهباز

دکتر مسلم ابوالحسن زاده

سرشناسه: طاهباز، سحر، ۱۳۶۲ -

عنوان و نام پدیدآور: تربیت جنسی و بلوغ در دختران/ مولف سحر طاهباز.

مشخصات نشر: تهران: گیسو، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۶۹ ص.

شابک: 978-600-92295-5-0

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابخانه.

موضوع: بلوغ

موضوع: امور جنسی - آموزش به دختران

موضوع: دختران نوجوان -- بهداشت

موضوع: نوجوانان -- رشد

رده بندی کنگره: ۴QP/۸۴/۲۵۷ ت ۱۳۹۱

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۶۶۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۶۵۶۰۸



انتشارات گیسو

تربیت جنسی و بلوغ در دختران

دکتر سحر طاهباز - دکتر مسلم ابوالحسن زاده

ویراستار: معصومه اکبری

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۱، تهران

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۲۹۵-۵-۰

نشانی: خیابان ولیعصر، بالاتر از پارکوی، ایستگاه محمودیه، جنب بانک ملی، پلاک ۲۹۸۳

تلفن: ۲۲۶۶۸۲۳۱

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۹	مراحل بلوغ جسمی در دختران
۱۳	پیشگیری از بلوغ
۱۵	بلوغ دیررس
۱۷	بلوغ زودرس
۱۹	تکامل زودرس پستان‌ها
۲۱	درمان بلوغ زودرس
۲۳	فعالیت‌های جسمی مناسب در سن بلوغ برای دختران
۲۷	تغذیه مناسب برای دختران در دوران بلوغ
۳۱	ابعاد عاطفی و هیجانی بلوغ
۴۱	کنجکاوی و دغدغه درباره مسائل جنسی
۵۵	ابعاد شناختی بلوغ
۶۳	ابعاد اجتماعی بلوغ
۶۷	منابع



گذار از جامعه سنتی به مدرن همواره با تغییرات گسترده‌ای در سطوح اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، و حتی روان‌شناختی و تربیتی افراد همراه است. روی آوردن به روش‌های پیشرفته‌تر و امروزی‌تر برقراری ارتباطات اجتماعی، از قبیل استفاده هرچه بیشتر از کامپیوتر و اینترنت برای ارتباط، و نیز دسترسی به الگوهای زندگی و رفتاری دیگر جوامع و فرهنگ‌ها به واسطه گسترده‌تر شدن هرچه بیشتر روابط الکترونیک، نیاز به تجدیدنظر و اصلاح الگوهای رفتاری و بین‌فردی را در جامعه ما، که جامعه‌ای در حال گذار از سنت به مدرنیسم است، دوچندان می‌کند.

گرایش والدین امروزی به تجدیدنظر اساسی در شیوه‌های فرزندپروری و کنش نهادن الگوهای تربیتی نسل‌های پیشین، آگاهی هرچه بیشتر و به‌روزتر را از مراحل و مقتضیات تربیتی فرزندان ضروری می‌کند. نگاهی به دوران کودکی و نوجوانی خود ما، به‌عنوان نسلی که تفاوت‌های بنیادینی با کودکان و نوجوانان امروزی داشته‌ایم، سرعت

تحول و نیز تغییر ساختارهای ارتباطی و اطلاعاتی موجود در روابط بین فردی و خانوادگی را به وضوح برایمان روشن می‌سازد.

وجود خانواده‌های گسترده، ارتباطات وسیع با بستگان و نیز فرزندان متعدد در خانه، دسترسی فرزندان نسل‌های گذشته را به تجارب و اطلاعات ساده‌تر می‌کرد و یافتن پاسخ بسیاری از پرسش‌های مربوط به تغییرات و تحولات ناشی از افزایش سن را بخشی طبیعی از زندگی روزمره می‌ساخت. ارتباط بیشتر با بیشتر با گیاهان و جانوران در محیط طبیعی زندگی، که خود نمونه‌ای ساده در خصوص تغییر و تحول و رشد در اختیار کودکان قرار می‌داد، باعث می‌شد بسیاری از پرسش‌هایی که امروزه در ذهن کودکان نسل جدید دغدغه‌آور و پیچیده به نظر می‌رسند، امری طبیعی و واضح به شمار روند. در جامعه امروز دسترسی به منابع اطلاعاتی نظیر کتاب، اینترنت، مقاله، و کامپیوتر افزایش چشمگیری یافته است، اما خود این پیشرفت در دسترسی به منابع اطلاعاتی باعث شده از برخی جنبه‌ها، برخورد با سوالات طبیعی کودکان در خصوص نحوه مواجهه با مراحل طبیعی رشد، پیچیده‌تر شود.

بلوغ و تغییرات مربوط به آن همواره پرسش‌های بسیاری را در ذهن کودکان، نوجوانان، والدین، و معلمان پدید می‌آورد. چگونگی مواجهه شدن با این مرحله بحرانی از رشد، چگونگی آماده ساختن کودک برای ورود به دنیای بزرگسالی از دریچه بلوغ، و به‌ویژه چگونگی مواجهه شدن با تمایلات و پرسش‌های جنسی کودکان در این مرحله، نیاز به تأمین منابع اطلاعاتی منسجم‌تر و هماهنگ‌تر با فضای فرهنگی و تربیتی جامعه ما را دوجندان می‌کند.

با توجه به سنتی بودن بافت فرهنگی و تربیتی جامعه ما و تابو به شمار رفتن طرح برخی مطالب و پرسش‌ها از سوی فرزندان خانواده، مواجهه با بلوغ، نه فقط برای فرزندان، بلکه برای والدین نیز بزرگ‌ترین چالش پیش روی آنان به شمار می‌رود. بسیاری از مسائل همراه با بلوغ، نظیر تغییرات جسمانی، تغییر تمایلات و گرایش‌های

جنسی، و نیز کنجکاوی‌های مربوط به تولید مثل همگی در جامعه ما، در محدوده خطوط قرمز خانواده‌ها قرار دارد و مواجه شدن با آن و صحبت کردن درباره آنها هیجانات بسیاری برای والدین و مراقبان همراه دارد- هیجاناتی که گاهی فراتر از حد تحمل اولیا و دیگر مراقبان است و به دلیل همین کمبود مهارت در مقابله با این هیجانات، سرکوبی و نادیده گرفتن تمامی مسائل مربوط به بلوغ و پاسخ‌گویی به پرسش‌های جنسی کودکان، تبدیل به اولین و ساده‌ترین راه حل پیش روی بسیاری از ما می‌شود. اما نتیجه این نادیده گرفتن و بی‌توجهی در جامعه‌ای که کودکان در معرض اطلاعات بسیار زیادی از طریق اینترنت، ماهواره و شبکه‌های دوستی قرار دارند- منابع اطلاعاتی‌ای که مواجه شدن با آنها جزئی گریزنپذیر از حرکت ما به سوی مدرنیسم است و مقاومت کردن در مقابل هریک از آنها و تلاش به منظور حذف کامل آنها از زندگی روزمره‌مان، تلاشی محکوم به شکست به‌شمار می‌رود- چه خواهد بود؟ پاسخ روشن است: دور شدن هرچه بیشتر فرزندان از محیط خانواده و جست‌وجوی پاسخ سؤالات طبیعی ذهن در جایی خارج از این فضای بسته و ناپذیرا نسبت به مقتضیات طبیعی دوره‌ی نوجوانی.

بنابراین، افزایش آگاهی و اطلاعات در خصوص چگونگی مواجهه با تغییرات و تحولات مربوط به دوره بلوغ در فرزندان، نخستین و مهم‌ترین گام به‌منظور کاهش تنش خانواده و حفظ ارتباطی مؤثر و رضایت‌بخش میان اعضای خانواده به‌شمار می‌رود. با توجه به محدود بودن دسترسی افراد به منابعی درباره چگونگی پاسخ‌دهی به سؤالات جنسی کودکان در این سنین در جامعه ما، و نیز طرح نشدن چنین مسائلی در میان اعضای خانواده به دلیل مسائل اعتقادی و اخلاقی، نیاز به منبعی که راهنمای والدین و مراقبان در پاسخ‌گویی به پرسش‌های کودکان و مواجهه با تغییرات آنان در این سن باشد، کاملاً احساس می‌شد. از سوی دیگر، طی شش سال برگزاری جلسات آموزش خانواده و پاسخ‌گویی به پرسش‌های خانواده‌ها درباره چگونگی رفتار با کودکان، نیاز

شدید خانواده‌ها را به اطلاعات به‌روز روان‌شناختی و الگوهای تربیتی، و نیز چگونگی غلبه بر هیجانات خود در مقابله با تحولات کودکان را بیش از پیش احساس کردم. ضمناً رضایت شرکت‌کنندگان در کارگاه از دستیابی به پاسخ پرسش‌هایی که مدت‌ها دغدغه آنها دربارهٔ بلوغ فرزندانشان بوده است، انگیزه‌ای شد برای فراهم کردن این اطلاعات در سطحی گسترده‌تر به‌منظور افزایش آگاهی طیف گسترده‌تری از والدین و مراقبان. امید است کتاب حاضر بتواند بخشی، هرچند کوچک، از ابهام‌های موجود در ذهن ما را در مواجهه با کودکان و نوجوانان برطرف کند و زمینه‌ای باشد برای بهبود ارتباط والدین، مصلحان و کودکان.

سحر طاهباز

تیرماه ۱۳۹۱