

80

79

بلوغ
زودرس

78

77

76

فوتوفن‌های

تربیت جنسی کودک

و نوجوان

58

57

56

پذیرش
جنسیت

43

44

خود را بشناس

45

هاجر سجاد

40

مهارت
نه گفتن

39

38

دریم‌ها
خواب

37

36

21



22

23

دکتر بازی

24

25



20



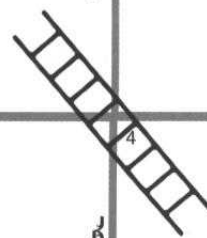
19

18

پیشگیری

17

16

آزار
جنسی

1



2

3

4

5

ر

80	79	78	77	76
61	سرشناسه: سجاد، هاجر، ۱۳۴۳ عنوان و نام پدیدآور: فوت و فن های تربیت جنسی کودک و نوجوان / هاجر سجاد. مشخصات نشر: تهران: کلید آموزش، ۱۳۹۸ مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص: مصور. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۲۹۱-۹ وضعیت فهرست نویسی: قیفا موضوع: امور جنسی -- آموزش به کودکان موضوع: والدین و کودک موضوع: Parents and child رده بندی کنگره: HQ۵۷ رده بندی دیویی: ۶۵/۶۴۹ شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۸۰۷۳۱			65
60				56
41	42	43	44	
تربیت جنسی کودک				
40	39	مؤلف: هاجر سجاد ناشر: کلید آموزش شمارگان: ۱۰۰ جلد نوبت چاپ: چاپ اول- ۱۳۹۹ ویراستار: زهراسید محمدطهران عضوا نجمن ویراستاران شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۴-۲۹۱-۹ قیمت: ۳۹ هزار تومان مراکز پخش: انتشارات کلید آموزش ۲۱-۶۲۴۱۹۷۳۲ تهران، خیابان ۱۲ فروردین جنوبی، روبروی انستیتو پاستور بن بست فتوره چی، پلاک ۱۰ گسترش فرهنگ و مطالعات ۰۲۱-۷۷۳۵۰۵۹۸		36
21				25
20				16
1				5
کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند. هرگونه استفاده از عنوان این مجموعه که به ثبت رسیده است ممنوع و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.				



تربیت جنسی کودک با والدین آگاه

آیا تربیت جنسی کودک و نوجوان مشکل است؟

چه کسی مسئول تربیت جنسی فرزندان ماست؟

را والدین از صحبت کردن با فرزندانشان درباره مسائل جنسی طفره می روند؟

خطر غفلت از آموزش به موقع

آیا فیلم ها، آموزشی تربیت جنسی را به فرزندمان نشان بدهیم؟

تربیت جنسی پدر و مادر آگاه

مفهوم اندام های خصوصی و کارکرد آن

اندام های خصوصی بدن

درک جنسی کودکان در سنیر مختلف

ویژگی کودکان و درک جنسی آنها در سنین متفاوت

نه به تجاوز

عکس العمل سه مرحله ای

آموزش مفهوم غریبه و آشنا

محیط خانه و تربیت جنسی

(الف) اهمیت هماهنگی پدر و مادر در تربیت جنسی فرزندان

(ب) حمام

(ج) دست شویی

(د) بوسیدن

(ه) نحوه پوشش در خانه و خانواده

(و) حفظ حریم ها در اتاق خواب

حریم خصوصی کودکان

۸۱

۸۲

برای فرزندان حریم شخصی قائل شوید

۸۷

جنسیت فرزندان را بپذیرید و به آن احترام بگذارید

۹۰

درک و بیان احساسات را به کودکان بیاموزید

۹۰

احساسات کودک را بپذیرید

۹۱

بازی‌هایی برای تقویت حواس پنج‌گانه

۹۳

محوه پاسخ دهی به سوالات جنسی کودکان

۹۶

بایدها و نبایدها

۱۰۱

اصول اولیه در پاسخ‌دهی به سؤالات کودک

۱۰۵

سؤالات رایج کودکان

۱۰۶

بچه از کجا می‌آد؟

۱۰۹

بچه چطوری توی شکم مامانش غذا می‌خوره؟

۱۰۹

بچه چطوری به دنیا می‌آد؟

۱۱۱

آیا زایمان درد داره؟

۱۱۱

چرا مامان و بابا کنار هم می‌خوابند؟

۱۱۲

من می‌خوام با بابا/ مامان ازدواج کنم!

۱۱۳

من دوست دارم عروس بشم!

۱۱۳

چرا باباها بچه‌دار نمی‌شن؟

۱۱۴

چرا زیر بغل شما مو داره؟

۱۱۵

کنجکاوی های جنسی کودکان

۱۱۶

دست‌کاری جنسی (خودارضایی)

۱۱۸

برخورد مناسب در مقابل دست‌کاری جنسی کودک چیست؟

۱۲۲

خودارضایی نوجوان

۱۲۴

دست‌زدن به سینه مادر

۱۲۶

تمایل کودک به دیدن بدن عریان والدین

۱۲۸

دکتربازی

مهارت «نه گفتن»

مهارت نه گفتن را جدی بگیرید

چرا مهارت نه گفتن لازم است؟

هرچه بزرگ‌ترها بگویند درست است؟!

پیشگیری و درمان آزار جنسی کودکان

آزار جنسی چیست؟

انواع آزار جنسی

خطر کمین کدام یک است، دختران یا پسران؟

چرا آزار جنسی در بین کودکان و نوجوانان شایع است؟!

راز یا آزار جنسی

توصیه‌های مسئولان برای بازه آزارهای جنسی (تجاوز)

آسیب‌های آزار جنسی

با کودکی که مورد تجاوز قرار گرفته، چگونه برخورد کنیم؟

بلوغ دختران و پسران

بلوغ

ویژگی‌های نوجوان در سن بلوغ

بلوغ پسران

بلوغ دختران

عادت ماهانه در دختران

توضیح عادت ماهانه به دخترتان

بلوغ زودرس

ترانه‌های کودکانه

اشتباهات والدین در تربیت جنسی کودک

منابع

پیشگفتار

این کتاب برای پدران و مادران، مربیان، معلمان، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها نگاشته شده است؛ همچنین تمام کسانی که به‌نحوی با کودکان و نوجوانان سروکار دارند می‌توانند از مطالب آن بهره ببرند.

والدین بظایفی فراتر از رفع نیازهای جسمی کودک دارند. وظیفهٔ پرورش فرزندان به‌عهدهٔ آنان است؛ تربیتی چندبُعدی، به‌گونه‌ای که فرزندان مستقل، مسئول، هدفمند و موفق بار آورند.

اگر می‌خواهید والد موفقی باشید، خیالتان از بابت خطرها و سوءاستفاده از فرزندان راحت باشد، فرزندان خودمراقبتی را بدانند، سؤالات و کنجکاوی‌های جنسی‌اش در جهت صحیح هدایت و پاسخ داده شود، برای خود و جامعه تهدیدی ایجاد نکند و احساس مفیدبودن داشته باشد، کتاب درستی را برگزیده‌اید.

وقتی فرزندمان کوچک است، مراقبیم به چاقو دست نزند تا آسیبی نبیند؛ ولی نمی‌توانیم همیشه او را از دست زدن به چاقو منع کنیم، بلکه استفادهٔ صحیح از آن را به او می‌آموزیم و در کنارش هستیم تا به‌کاربردن چاقو را به‌گونه‌ای بیاموزد که برای خودش یا دیگران خطری نداشته باشد. فرض کنید پدر و مادری بگویند ما واکسن‌های فرزندمان را به‌تدریج نمی‌کنیم! چون در اطرافیان ما کسی دیفتری و کُزاز نگرفته! پس فرزند ما مصون و ایمن است! آیا این حرف را می‌پذیرید؟

آیا می‌توانید همیشه و همه‌جا به او بچسبید و نگهبان او باشید؟ نمی‌توانید بگویید چون بچه‌ام همه‌جا همراهم هست، لازم نیست خودمراقبتی را به او آموزش دهم یا اینکه بگویید خودم چهارچشمی مراقبش هستم!

فرزندان ما وارد مهدکودک، مدرسه، دانشگاه و اجتماع خواهند شد. ما نمی‌توانیم آن‌ها را در خانه زندانی کنیم یا تا بزرگسالی نگه‌بان آن‌ها باشیم! بلکه باید نحوهٔ صحیح تعامل با دیگران و خودمراقبتی را به آن‌ها بیاموزیم تا برای خودشان و دیگران ایمن باشند.

حدود دوازده سال پیش با اصطلاح «تربیت جنسی کودک» آشنا شدم. چون خودم مادر هستم، برایم جالب بود و بر آن شدم که اطلاعات بیشتری به‌دست آورم. هرچه بیشتر دربارهٔ تربیت جنسی کودک و نوجوان می‌خواندم، آمار و نتایج تحقیقات متعجب‌تر و به یادگیری و یاددهی مشتاق‌تری شدم. تصمیم گرفتم اطلاعات و تجربیم را با والدین و مربیان بیشتری به اشتراک بگذارم تا، با علم و آگاهی، جامعه را برای کودکان محل امن‌تری بسازیم. بدن منظور، برگزاری کلاس‌ها و کارگاه‌های حضوری و آنلاین تربیت جنسی که من را شروع کردم. والدین بسیار علاقه‌مند به آموختن و نگران مشکلات فرزندان و خطرهای احتمالی پیش روی آنان بودند. در پایان کلاس‌ها، بسیار خوشحال و آگاه و مصمم برای اجرای شیوه‌ها و آموزش‌ها بودند و از نگرانی‌هایشان کاسته شده بود.

در جایگاه روان‌شناس، هر روز با پدران و مادرانی مواجه می‌شویم که نگران کودکانشان هستند یا از حضور فرزندان در اجتماع، حتی مدرسه، بیم دارند و در پی یافتن راه‌حل برای مسائل فرزندان هستند. بنابراین تصمیم گرفتم کتابی بنویسم که به راحتی در دسترس والدین و مربیان قرار گیرد تا این اطلاعات و تجرب را به صورت جمع‌بندی‌شده و کاربردی در اختیار داشته باشند، به آن مراجعه کنند و از آن بهره ببرند. شاید این مطالب زندگی انسانی را متحول کند.

تعداد کتاب‌های کاربردی با موضوع تربیت جنسی محدود است و

متأسفانه بیشتر کتاب‌هایی که در این زمینه وجود دارد، ترجمه کتاب‌های خارجی است که گاه آموزش‌های آن مغایر با باورهای بومی، مذهبی و فرهنگی ماست!

این کتاب یک دستورالعمل است که در آن، به جای پرداختن به تئوری‌های خشک و خسته‌کننده، مطالب و شیوه‌های علمی و کاربردی متناسب با نیاز والدین و فرزندان‌شان ارائه شده است.

مطالب کتاب ساده، روان، کاربردی، مرحله‌به‌مرحله و متناسب با فرهنگ و نیاز خانواده‌ها بیان شده تا شما نیز، همین‌طور ساده و قابل‌فهم حفظ حریم خانواده خود، اقبالی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی را به فرزندانتان بیاموزید.

آغاز سفری هیجان‌انگیز

در این کتاب با تربیت جنسی، زمان شروع آن و نحوه آموزش خودمراقبتی آشنا می‌شوید.

- می‌آموزید که چطور خودتان دست به کار شوید و منتظر اقدامات جامعه و مدرسه و اصلاح افراد جامعه نمانید.

- به شما فرمول دقیقی می‌دهم که فرزندان، در سه مرحله دفاع از خود در مقابل سوءاستفاده یا حتی لمس مشکوک را بیاموزد.

- شیوه آموزشی «افراد غریبه و آشنا» به کودکان را می‌آموزید، زیرا بسیاری از آسیب‌ها از طرف آشنایان رخ می‌دهد.

- روش اجرای تربیت جنسی را به صورت عملی و در زمان و مکان‌های

مختلف مثل حمام، دست‌شویی، زمان تعویض لباس، بوسیدن، اتاق خواب و... توضیح داده‌ام.

• از این کتاب خواهید آموخت که اگر بچه‌ها را در حال «دکتر بازی» یا «خودارضایی» دیدید، چه عکس‌العملی نشان دهید و واکنش صحیح چیست.

• شما با سؤالات متعدد فرزندان مواجه می‌شوید، مانند اینکه «من چگونه دنیا آمده‌ام؟» یا «چرا من در مراسم ازدواج‌تان نبودم؟». در بخش «سؤالات رایج کودکان و نحوه پاسخ‌دهی به آن‌ها»، پاسخ‌های مناسب و پرسش‌های رایج کودکان را بیان کرده‌ام تا شما را در پاسخ‌دهی به فرزندان یاری کند.

• در بخش بلوغ خواهید دید که به راحتی می‌توانید درباره بلوغ، تغییرات جسمی و روانی در دوران بلوغ، عادت ماهیانه و تولیدمثل با فرزندان به گونه‌ای صحبت کنید که نه سبب خجالت و شرمندگی شود، نه سبب بی‌حیایی و پرده‌داری.

• در ادامه با اشتباهات رایج و باورهای غلط درباره تربیت جنسی کودکان آشنا می‌شوید که مانع آموزش صحیح کودکان می‌شوند.

• ترانه‌های کودکانه کتاب را با فرزندان تمرین کنید تا مفاهیم بهتر در خاطرش بماند.

با خواندن و اجرای آموزش‌های این کتاب، در تربیت جنسی فرزندان موفق خواهید شد، به سرعت نتیجه خواهید گرفت و از نگرانی‌هایتان کاسته خواهد شد.

امیدوارم همان قدر که من از نوشتن این کتاب لذت بردم، شما نیز از خواندن آن لذت ببرید و آموخته‌هایتان از این کتاب را در زندگی به کار ببندید و نتایج فوق‌العاده آن را ببینید. پس با من همراه شوید تا هرچه زودتر این سفر لذت‌بخش آموزشی را آغاز کنیم. ادگیری را به دیگران نیز توصیه کنید.

فرزندان ما آینده‌سازان این جامعه هستند؛ آینده را آگاهانه بسازیم.

هاجر سجاد

www.ketab.ir