

بسم الله

تربیت جنسی دختران

آموزش به مادران

(پروتکل آموزشی ویژه مادران)

مؤلف:

زینب غدیری بیدهندی

سرشناسه	:	غدیری بیدهندی، زینب، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	:	تربیت جنسی دختران: آموزش به مادران / مولف زینب غدیری بیدهندی.
مشخصات نشر	:	تهران: ندای کارافarin، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۰ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	:	978-600-482-505-4
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	امور جنسی -- آموزش به دختران Sex instruction for girls
موضوع	:	دختران نوجوان -- سلامتی و بهداشت
موضوع	:	Teenage girls -- Health and hygiene
موضوع	:	والدین و نوجوانان -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Parent and teenager -- Psychological aspects
موضوع	:	مادران و دختران
موضوع	:	Mothers and daughters
رده بندی کنگره	:	۵۱۴.۲
رده بندی دیویی	:	۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۱.۴۲



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه نور، پلاک ۲۹

تلفن: ۶۶۴۰۲۷۲۲

www.NedayeKarafarin.ir

تربیت جنسی دختران - آموزش به مادران

زینب غدیری بیدهندی

صفحه آرا: فاطمه صدق زاده - طراح جلد: رضا کاوه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۴-۵۰۵-۴۸۲-۶۰۰-۹۷۸- قیمت: ۲۱۵۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار.....
۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم.....
۱۲.....	زن و انجام وظایف هم سو با ویژگی‌های جسمانی.....
۱۳.....	تربیت دختران در محیط خانواده.....
۱۳.....	تربیت اقتصادی دختران.....
۱۵.....	بهره برداری درست زن از ویژگی‌های عاطفی و روانی خود.....
۱۵.....	دختران و مسائل بلوغ.....
۱۶.....	برخی نقش‌های سازنده دختران و زنان.....
۱۶.....	نقش همسررداری.....
۱۸.....	نقش مادری.....
۱۹.....	نقش تربیتی.....
۲۰.....	تربیت دختران در محیط خانواده.....
۲۱.....	نقش فرهنگی، تربیتی زنان؛ شاه کلید ایجاد جامعه مهدوی.....
۲۲.....	نقش زن در تعلیم و تربیت خانواده.....
۲۵.....	فصل دوم: در تربیت دختران اینگونه عمل کنید.....
۲۶.....	تفاوت‌هایی که باید در تربیت دختران و پسران لحاظ شود.....
۲۶.....	ضرورت توجه به تغذیه دختران در مرحله اول زندگی.....
۲۷.....	محبت به دختران و توصیه‌های پیامبر (ص) در این خصوص.....
۲۸.....	دوره بلوغ و اهمیت‌ها و حساسیت‌های آن.....

۲۸	مکلف شدن دختران
۲۹	آیا روش‌های تربیتی دختران با پسران تفاوت دارد؟
۲۹	فرزندان را آن‌طور که هستند، بپذیرید، نه آن‌گونه که می‌توانند باشند
۳۷	فصل سوم: تربیت و تربیت جنسی
۳۷	تربیت
۳۹	تربیت جنسی چیست؟
۴۳	اهداف تربیت جنسی
۴۴	اهداف کلی تربیت جنسی
۴۹	فصل چهارم: علل انحرافات جنسی دختران
۴۹	علل انحرافات جنسی
۵۸	اضطراب و نگرانی
۵۸	لباس نامناسب
۵۹	تنبیه بدنی
۶۰	نگاه حرام
۶۰	نقصان محبت
۶۱	فصل پنجم: تربیت جنسی دختران
۶۱	اهمیت تربیت جنسی دختران
۶۲	تربیت جنسی دختران پیش از مدرسه
۶۲	تربیت جنسی دختران در مدرسه
۶۶	مرحله بلوغ تا ازدواج (دوازده سالگی تا ازدواج)
۷۱	شیوه‌های تربیت جنسی دختران
۷۷	فصل ششم: جایگاه مادران در تربیت جنسی دختران
۷۸	رابطه مادر و دختر: آیا مادر باید چرایی مسائل را به دختر توضیح دهد؟

۷۸	درک نیازهای نوجوان.....
۷۹	سبزه توصیه برای مادران در تعامل با دختر نوجوان.....
۸۴	نقش مادران در دوره بلوغ دختران.....
۸۷	فصل هفتم: بسته آموزشی تربیت جنسی دختران به مادران.....
۹۱	محتوای جلسات آموزشی.....
۹۱	نوجوان کیست؟.....
۹۱	تربیت جنسی در روانشناسی.....
۹۲	تربیت جنسی در اسلام.....
۹۴	بلوغ چیست؟.....
۹۴	انواع بلوغ.....
۹۴	تغییرات جسمی در دوره بلوغ.....
۹۵	نشانه‌های مشترک بلوغ در دختران و پسران.....
۹۸	بلوغ روانی و عقلی.....
۹۸	اختلالات بلوغ روانی.....
۹۹	رشد هویت.....
۱۰۱	نیازهای دوره نوجوانی.....
۱۰۲	خانواده و نوجوان.....
۱۰۳	رابطه اقوی والدین با نوجوان.....
۱۰۶	تغذیه، بهداشت و ورزش‌های مناسب دوران قاعدگی.....
۱۰۶	تغذیه.....
۱۰۷	بهداشت دوران قاعدگی.....
۱۰۷	ورزش در دوران قاعدگی.....
۱۱۳	منابع.....

پیشگفتار

برایانه تعداد بی شماری از والدین در سراسر جهان با چالش تربیت کودک مواجه می گردند. این چالش از دوران نوزادی شروع شده و تا بزرگسالی ادامه پیدا می کند. با این وجود، آموختن و پرورش دادن کودک در گرو شناخت ابعاد مختلف تربیت و فرهنگ جامعه ای است که در آن زندگی می کند. تربیت فعالیتی منظم و مستمر در جهت کمک به رشد جسمانی، شناختی، اخلاقی، عاطفی است که جامعه از طریق آن تمامی عناصر فرهنگ را به اعضایش انتقال می دهد. از دید کلی می توان تربیت را به دو قسم تربیت جسمی و روانی تقسیم کرد؛ اما یافته های روانشناسان درباره ابعاد رشد انسان، باعث گسترش ابعاد تربیت گشته است.

روانشناسان رشد انسان را به چهار بعد تقسیم کرده اند؛ رشد جسمی، شناختی، عاطفی، اجتماعی. تغییر و دگرگونی در ساختمان بدن و شکل گیری انواع مهارت ها شامل رشد جسمی است و توجه به مسائل مرتبط با سلامت جسمی از قبیل تغذیه، ورزش، استراحت و غیره در حیطه تربیت جسمی قرار دارد. منظور از شناخت، قوای ذهن همچون، ادراک، حافظه، تخیل، زبان، ادراک، توجه و حل مسئله است و تلاش برای رشد طبیعی این استعدادهای آموزش استفاده درست از آنها شامل تربیت عقلی است.

والدین به عنوان اولین عاملان تربیت نقش مهمی در رشد موفقیت آمیز کودک دارند. آن ها از تربیت کودک اهداف مشخصی را پیگیری می کنند و درواقع می توان گفت اهداف تربیتی والدین در راستای ابعاد تربیت است؛ به عبارت دیگر بین اهداف تربیتی والدین و مؤلفه های تربیت کودک همپوشانی زیادی وجود

دارد. والدین نیازهای بیولوژیکی، فیزیکی و سلامتی فرزندان را تأمین می‌کنند، بهزیستی کودکان را بهبود می‌بخشند و از بیمار شدن آنان پیشگیری می‌کنند. والدین با فرزندان تعامل اجتماعی دارند، به کودکان کمک می‌کنند تا عاطفه، احساسات و اخلاقتان را تنظیم کنند و مبادلات بین فردی‌شان را مدیریت، نظارت و تعدیل کنند و روابط پایدار و معناداری را شکل دهند. والدین کودکان را تشویق می‌کنند تا در محیط درگیر شوند و وارد دنیای یادگیری شوند. آنان آموزش می‌دهند، توصیف می‌کنند، الگو می‌دهند و فرصت‌هایی را برای مشاهده، تقلید و یادگیری فراهم می‌کنند. والدین محیط خانه، محیط‌های محلی و رسانه‌هایی را که کودک در معرض آن هستند، سازمان‌دهی می‌کنند.

مهم‌ترین هدف از تربیت دختران افزون بر خودسازی و پرورش باورهای دینی، آشنا کردن آنان با مفهوم شیوه‌های زندگی مانند شیوه همسرداری، مادری، نقش برجسته تربیتی خانواده و اجتماعی است. بدین معنا که دختران در کنار فراگیری اندیشه‌های دینی و اخلاقی، نقش آفرینی در عرصه‌های گوناگون زندگی را بیاموزند. وظیفه مادر است که از کوچکی به آموختن نقش‌ها به فرزندان و دخترانشان بپردازد؛ زیرا محیط خانه مناسب‌ترین فضا برای نقش‌آموزی دختران است و مادر، شایسته‌ترین معلم و راهنما برای دختر به شمار می‌رود.

ارتباط عمیق مادر و فرزند و اعتماد همه جانبه دختر به مادر مهم‌ترین عامل در اجرای فرآیند تربیت و اثرگذاری آن است. دختر با دیده اطمینان به مادر به مادر می‌نگرند، به گفته او گوش می‌دهد و هر چه بخواهد بدان عمل می‌کند. بدین سان مادر، تنها کسی است که از نزدیک با دخترش ارتباط دارد و از نیازهای مادی و معنوی او آگاه است. همچنین در دوره بلوغ دختران وظیفه مادران بیشتر از پدران است و مادران باید با بالا بردن آگاهی خود و صرف وقت و حوصله کافی به دختر خود کمک کنند تا دوره بلوغ را به سلامتی طی کند. مهم‌ترین مسئله‌ای که باعث می‌شود مادران رفتار درستی با دختران خود در

دوره بلوغ داشته باشند آگاهی آنها از ویژگی‌ها و خصوصیات خلقی دختران در دوره بلوغ است. این آگاهی باعث می‌شود آنها کمتر نگران رفتار دختران خود شوند و خود را برای تعامل صحیح با آنها آماده کنند.

بنا به ضرورت و اهمیتی که تربیت جنسی دختران در جامعه دارد و نقشی که مادران در این زمینه ایفا می‌کنند و همچنین به علت خلاء آموزشی که در این زمینه احساس می‌شود این کتاب به ارائه شناسایی جایگاه دختران و زنان در جامعه، معرفی آسیب‌ها و انحراف جنسی و اجتماعی دختران و آموزش مادران به منظور ارتقاء سطح کیفی تربیت جنسی دخترانشان است.