

# ارتباط برقرار کردن با کودکان درباره مسایل جنسی: راهنمایی های عمومی

به پرسش ها پاسخ دهید و با دقت به آنچه که پرسیده می شود گوش دهید.

فرزند خود را مایوس نکنید، ممکن است دیگر سوال نکنند. به پرسش ها با پاسخی مانند "خوشحالم که این سوال را از من می پرسی" برخورد مثبت داشته باشید. این را پیش از پاسخگویی به سوال وی بگویید. این به آنها یاد می دهد که هر وقت پرسشی دارند به شما مراجعه کنند.

**پرسش های فرزند خود را پیش بینی کنید و پاسخ به آنها را از پیش تمرین کنید.**

با پرسش های متداول مربوط به روابط جنسی و رفتارهایی که در سنین مختلف پیش می آیند خود را آشنا کنید. این کار مانع غافلگیر شدن شما می شود.

**اگر احساس خجالت یا معذب بودن کردید بگویید.**

اذعان حس راحت نبودن خودتان باعث می شود که فرزندانتان نیز این حس خود را ابراز کنند. می توانید حس معذب بودن خود را با فرزندانتان در میان بگذارید اما در هر صورت به پرسش آنها پاسخ دهید زیرا آنها را دوست دارید و می خواهید بهشان کمک کنید. اشکالی در این نیست که والدین محدودیت هایی تعیین کنند. لازم نیست به پرسش ها درباره رابطه جنسی خود پاسخ های دقیق دهید.

**از واژگان دقیق و صحیح استفاده کنید.**

البته، والدین و فرزندان به یک واژگان مشترک نیاز دارند. اگر فرزند شما فقط با اصطلاحات عامیانه آشنایی دارد، حتماً برای او ترجمه کنید. و سپس استفاده از اصطلاحات صحیح را تشویق کنید.

**شروع کننده گفتگو باشید.**

در مواقع روزانه، طبیعی از "لحظات یادگیری" استفاده کنید. کتاب ها، مقاله های جدید، و برنامه های تلویزیونی می توانند برای شروع مکالمه مفید باشند. هنگامی که فرزندان ما می خواهند از یک خیابان دو طرفه شلوغ عبور کنند منتظر سوال کردن آنها نمی مانیم. کار بزرگسالان-بخصوص والدین- است که به فرزندان خود کنار آمدن با دنیا را آموزش دهیم. یادگیری درباره جنسیت نیز همین طور است. لازم است تصمیم بگیرید که دانستن چه چیزی برای کودکان مهم است، و سپس در آن مورد با آنها صحبت کنید تا برای موقعیت هایی که پیش بیایند آماده باشند.

راهنمایی های سریع

- هیچ وقت برای صحبت کردن خیلی زود نیست
- محیطی باز ایجاد کنید
- آغازگر مکالمه با فرزند خود باشید
- به خودتان اعتماد داشته باشید
- درباره ارزش های خود صحبت کنید
- صادق باشید
- صبور باشید
- با دقت گوش دهید و با دقت نگاه کنید
- از فرصت های روزانه برای صحبت کردن استفاده کنید
- درباره آن دوباره و دوباره صحبت کنید

منابع برای والدین

- راهنمایی های گفتاری و تحقیقات جدید درباره مشکل داشتن در مکالمات [www.talkingwithkids.org](http://www.talkingwithkids.org)
- Parents' Sex Ed Center [www.advocatesforyouth.org](http://www.advocatesforyouth.org)
- منبعی برای اطلاعات درباره سلامت جنسی افراد بالغ. این اطلاعات به زبان اسپانیایی نیز موجود است [www.teenwisemn.org/for-parents](http://www.teenwisemn.org/for-parents)
- اطلاعات با توجه به سن. در نسخه های اسپانیایی و آمریکایی بومی نیز موجود است [www.noplacelikehome.org](http://www.noplacelikehome.org)

این بدان معنی نیست که "قضاوت کنید". کودکان به این نیاز دارند که درباره ارزش های خانواده نسبت به مسایل مربوط به روابط جنسی بدانند. همچنین نیاز دارند که بدانند به نظرات و احساسات آنها احترام گذاشته می شود.

### درباره لذت های میل جنسی صحبت کنید.

این می تواند شامل صحبت کردن درباره این که لذت جنسی طبیعی و سلامت است، و روابط همراه باعشق بهترین بخش زندگی هستند و نزدیکی دو نفر بخش عالی از زندگی افراد بالغ است شود.

### درباره این که "خیلی کم، خیلی دیر" صحبت کنید نگران باشید، نه "خیلی زیاد و خیلی زود".

اطلاعات ارائه شده به نحوه ای باز، صادق و با محبت نباید مورد هراس قرار گیرند، تشویق به امتحان کردن نیز همین طور است. با یاد داشته باشید: فرزندان شما درباره سکس در جاهای دیگر می شنوند. مستحق این هستند که از شما در اینباره بشنوند.

### محیطی فراهم کنید که فرزندان در پرسیدن سوال از شما راحت باشند.

به آنها نشان دهید که از حق آنها مبنی بر برخورداری از اطلاعات احترام گذاشته می شود. "والدین قابل پرسیدن سوال از" باشید. هیچ وقت فکر خوبی نیست که به فرزندان بگویید صبر کنند تا بزرگ تر شوند تا بتوانید به سوال آنها پاسخ دهید. وقتی کودکان سوال می پرسند، شما از این فرصت برخوردار می شوید که به آنها در یادگیری کمک کنید.

### درباره آنچه که در مدارس، کلیساها، معبدها و گروه های نوجوانان درباره مسایل جنسی آموزش داده می شود مطلع شوید.

از این گروه ها بخواهید که آموزش مسایل جنسی را در برنامه های خود بگنجانند. وقتی جوانان بین خودشان درباره مسایل جنسی صحبت می کنند، جوک می گویند یا یکدیگر را اذیت می کنند مفیدتر است که بزرگسالان آموزش دیده این گفتگوها را هدایت کنند.

### نسبت به "سوال پس از سوال" آگاه باشید.

سوال "آیا من نرمال هستم" که مطرح نمی شود معمولاً بین سوال های متعددی درباره رشد جنسی، افکار جنسی و احساسات جنسی پنهان می شود. تا حد امکان به فرزندان خود اطمینان خاطر بدهید.

- چرا این قسمت های بدن خصوصی هستند؟
- آیا من هم مثل تو سینه، موی زهار یا آلت تناسلی مردانه خواهم داشت؟ کی؟
- من از کجا آمدم؟
- من چطور می رانم آنجا؟ چطور می بیرون آمدم؟
- چه وقتی می توانم بچه دار شوم؟
- سینه زنان چطور می شیر میشود؟
- چرا آلت تناسلی من سفت می شود؟
- نوار بهداشتی/تامپون برای چیست؟
- چرا دخترها عادت ماهانه می شوند؟ آیا پسرها هم می شوند؟
- آیا مردها هیچ وقت با مردهای دیگر ازدواج می کنند؟

### پاسخ داد به پرسش های دشوار

- صورت و صدای خود را آرام نگه دارید.
- پرسش را تأیید کنید.
- "خیلی خوشحالم که از من پرسیدی!"
- "من هم وقتی به سن تو بودم در این باره فکر می کردم."
- سوال را از خود آنها بپرسید.
- "به نظر تو این به چه معنی است؟"
- "کجا چنین چیزی شنیدی؟"
- پاسخی ساده اما صحیح بدهید.
- "نوزادان در بخش خاصی از بدن به نام رحم رشد می کنند."
- نظر آنها را بپرسید.
- "در اینباره چه حسی داری؟"
- به آنها بگویید که چه حسی در آنباره دارید، بدون این که به نظر برسد در مورد آنها قضاوت می کنید.
- چک کنید.
- "جواب سوال خود را گرفتی؟"