النمو والتطور العلائقي والجنسي للأطفال من عمر يوم إلى 18 عامًا

نصائح للآباء والأمهات لتربية أطفال أصحاء

التثقيف الجنسي للأطفال من عمر يوم إلى 18 عامًا

يصف هذا الكتيب النمو والتطور العلائقي والجنسي للأطفال منذ أن يكونوا أطفالًا حديثي الولادة وحتى يصبحوا مراهقين في سن الثامنة عشرة ويقدم نصائح حول كيفية دعم طفلك كوالد(ة).

ما هو النمو والتطور العلائقي والجنسي للأطفال؟

يتضمن النمو الصحي والآمن للطفل جوانب جسدية وعلائقية وجنسية. قد تعتقد أنه من الغريب مناقشة التطور العلائقي والجنسي مع الأطفال، خاصة عندما يكونون صغارًا جدًا. من المهم أن تدرك أن هذه المناقشات تتضمن تعلم المزيد عن الحب والصداقة، واكتشاف ما إذا كنت صبيًا أم فتاة، والقدرة على قول ما تريده وما لا تريده، والشعور بالراحة تجاه نفسك. حيث يبدأ هذا التطور بمجرد ولادة الطفل.

ما هو التثقيف الجنسي للأطفال؟

يشعر الأطفال بالفضول بشأن كيفية عمل الجسم، ومن أين يأتي الأطفال، وكيفية التحدث عما يحبونه وما لا يحبونه. حيث يُساعد التثقيف العلائقي والجنسي على منح طفلك المعرفة والمهارات اللازمة ليتمكن من فهم هذه الأشياء. وعندما يكبر طفلك، يتغير جسمه، ويختبر مشاعر جديدة. ومن خلال التثقيف الجنسي يستكشف الأطفال الحب والجنس بالمعنى الأوسع لأول مرة. ومن المحتمل أن يشعر طفلك بعدم اليقين أو تكون لديه أسئلة حول هذه الأمور، ووجودك كوالد(ة) إلى جانبه يوفر له الراحة والدعم.

"يحب طفلي لعب دور الطبيب مع صديقه. هل أيجب أن أكون قلقا؟"
"ماذا يجب أن أقول إذا سألني طفلي من أين يأتي الأطفال؟"
"ابنتي البالغة من العمر 16 عامًا ترسل صورًا مثيرة لصديقها. ماذا يجب أن أفعل؟"

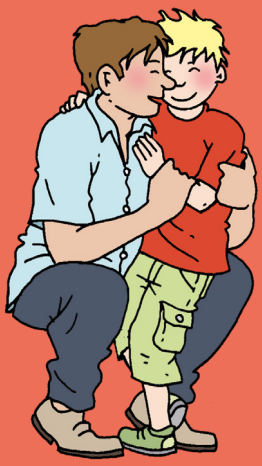
ما هي أهمية دورك كوالد(ة) في التثقيف الجنسي لطفلك؟

إن كل مرحلة من حياة طفلك تُتيح له تطورات وتجارب جديدة. يمكنك دعم طفلك من خلال مناقشة هذه التطورات والتغييرات وأخذ أسئلته ومخاوفه على محمل الجد. ويجب أن تتعامل مع هذا الأمر بطريقة مناسبة لعمر طفلك ومستوى نموه. وعندما تتحدث مع طفلك بصراحة وبطريقة مريحة، سيشعر أنه يستطيع مناقشة أي شيء معك. بالإضافة إلى ذلك، يتضمن دورك كوالد(ة) مساعدة طفلك على تعلم كيفية إقامة علاقات مع الآخرين وكيفية اتخاذ خيارات جيدة. وبعبارة أخرى، أنت قدوة لطفلك. وبهذه الطريقة، سيكون لدى طفلك ما يكفي من المعرفة والثقة لاتخاذ خيارات واعية وآمنة، والتعبير عن رغباته وحدوده، والتعرف على رغبات وحدود الآخرين واحترامها.

**لا يُقصد بمصطلح "الوالدين" الأبوين فقط، بل يشمل أيضاً المربين وأولياء أمور الأطفال.*

دورك كوالد(ة) في حياة طفلك

- **توفير السلامة.**إن احتضان طفلك أو إخباره بأهميته يخلق شعورًا بالأمان والحماية والحب.
- **وضع القواعد.** من خلال وضع قواعد، فإنك تعلم طفلك ما هو مقبول وما هو غير مقبول. على سبيل المثال، أن تعلم طفلك عدم لمس أعضاءه التناسلية أمام الآخرين.
- **نقل الأعراف والقيم.** إن مشاركة أفكارك حول الأمور المختلفة وشرح سبب تفكيرك بهذه الطريقة، يساعد طفلك على التفكير بشكل مستقل. في كثير من الأحيان، تؤدي هذه الطريقة إلى تبني طفلك لقيمك ومعاييرك.
- **إعطاء مساحة خاصة لطفلك.** يجب أن تمنح طفلك المجال لاستكشاف جسده ومشاعره، مع احترام خصوصية نفسه والآخرين.
- **احترام الرغبات والحدود.** من خلال التعبير عن رغباتك وحدودك الخاصة، فإنك تُعلم طفلك أنه يستطيع فعل الشيء نفسه. بالإضافة إلى ذلك، خذ رغبات طفلك وحدوده على محمل الجد، مثل إلقاء التحية عليه بطريقة تناسبه، حتى لو كانت مختلفة عما يفعله الآخرون.
- **كن قدوة لطفلك** إن إظهار احترامك وحبك للآخرين يُشكل قدوة إيجابية لطفلك. ويتضمن ذلك كيفية توصيل رغباتك وحدودك وكيفية تعاملك مع رغبات الآخرين وحدودهم.
- **مشاركتك الفعالة** لمنح طفلك الدعم الذي يحتاجه، من المهم أن تفهم ما يمر به طفلك وأن تفهم كيفية عمل النمو والتطور العلائقي والجنسي الصحي. إن إظهار اهتمامك بأنشطة طفلك يُظهر مدى اهتمامك به، مما يجعله يتقرب إليك بطرح الأسئلة أو مناقشة المشكلات، بما في ذلك تلك المتعلقة بالعلاقات والجنس.



- **توفير المعلومات والإجابة عن الأسئلة.** إن إشراك طفلك في محادثة، بكلماتك الخاصة، حول الجسد والعلاقات والجنس، يشير إلى أنه من المقبول التحدث عن هذه الأمور. وهذا يشجع طفلك على القدوم إليك إذا كانت لديه أسئلة حول ذلك. كما أنه يساعدك على إعداد طفلك للتغيرات القادمة، مثل البلوغ بكل تحدياته.

من عمر يوم إلى 4 أعوام: الاستكشاف

التواصل الجسدي

يستمتع الأطفال بالتواصل الجسدي. ويحبون أن يتم لمسهم واحتضانهم، فهذا يمنحهم الشعور بالأمان. ويعزز احترامهم لذاتهم، ويجعلهم يشعرون بالحب وهو مهم للارتباط الآمن. حيث إن منح الأطفال الكثير من المودة يبني ثقتهم بأنفسهم.

استكشاف الأطفال لأجسادهم

يستكشف الأطفال الرضع والأطفال الصغار أجسادهم من خلال المراقبة واللمس. وقد يلمسون المنطقة التناسلية الخاصة بهم. وقد يحدث انتصاب (تيبس القضيب) لبعض الأولاد، وهو رد فعل جسدي ولا يرتبط بالإثارة أو الجنس. وقد يشعر بعض الأطفال بشعور لطيف عند لمسهم لمنطقة الأعضاء التناسلية الخاصة بهم. وكوالد(ة)، يمكنك توجيه طفلك في مثل هذه الأمور. على سبيل المثال، من خلال مساعدتهم على فهم السياق المناسب لمثل هذه الأفعال.

فضول الأطفال حول أجسادهم

الأطفال الصغار فضوليون للغاية بشأن أجسادهم وأجساد الآخرين. وعلى سبيل المثال، قد يرغبون في معرفة من أين يأتي البول وكيف يميزون بين الولد والبنت. حيث إن الأطفال لديهم الكثير من الأسئلة. قد ترغب في إعداد نفسك لهذا الفضول من خلال التفكير مسبقاً في المعلومات التي تريد مشاركتها مع طفلك.

استخدام "الكلمات البذيئة".

يجد بعض الأطفال أنه من المسلي قول كلمات "بذيئة". وقد يرددون كلمات مثل "براز" أو "قضيب" مراراً وتكراراً. ويستمتعون بذلك بسبب ردة فعل الكبار تجاه هذه الكلمات. ويمكنك تجاهل هذا السلوك أو تخصيص مساحة له أو حتى السخرية منه، لأن ذلك قد يساعد على اختفاء السلوك من تلقاء نفسه.

خلع الملابس الداخلية

غالبًا ما تلمس ابنتي البالغة من العمر 3 أعوام فرجها أو تقوم بفرك نفسها ذهابًا وإيابًا على الكرسي. كيف يمكنني التخلص من هذه العادة؟

ليس هناك حاجة لإيقافها، هذا سلوك طبيعي. حيث يُعد لمس الطفل أعضائه التناسلية جزءاً من التعرف على جسده ويمكن أن يمنحه شعوراً لطيفًا. وهذا يختلف عن المشاعر الجنسية التي يشعر بها المراهقون أو البالغون. وإذا كان ذلك يتوافق مع قيمك الخاصة، يمكنك أن تخبر ابنتك أنها تستطيع القيام بذلك عندما تكون بمفردها.

تنظيف الأعضاء التناسلية للطفل

كيف أنظف قضيب ابني البالغ من العمر عامين؟ هل يجب أن أقوم بسحب قلفة طفلي إلى الخلف لتنظيفها؟

يُمكنك تنظيف القضيب بالماء ومنشفة أو قطعة قماش. ولا تستخدم الصابون في التنظيف. تأكد أيضًا من غسل ما بين ثنايا جلده. حيث إنه في هذا العمر، لا يلزم سحب القلفة إلى الخلف. هذا ممكن فقط عندما تنفصل القلفة عن الحشفة، بين سن الثالثة والسادسة.

من عمر 4 إلى 6 أعوام: التعلم واللعب

قواعد التعلم

عندما يكبر الأطفال، يصبحون أفضل في تعلم كيف "يُفترض" أن يتصرفوا، وما هو مسموح وما هو غير مسموح. وفي هذا العمر، يتعلم الطفل عدم المشي عاريا أو لمس قضيبه أو فرجه عندما يكون هناك أشخاص آخرون حوله. وكوالد(ة)، لا تتردد في إضافة القواعد الخاصة بك لكيفية تصرف طفلك.

لعب دور الطبيب

يستمتع الأطفال الصغار بلعب دور "الطبيب" أو دور "الأم والأب". ومن خلال ممارسة هذه الألعاب، يتعلمون عن أجساد الآخرين ويكتشفون الاختلافات بين الأولاد والبنات. وفي بعض الأحيان، أثناء ممارسة هذه الألعاب، قد يقومون بفحص المناطق التناسلية لبعضهم البعض. وكوالد(ة)، يمكنك التأكد من أن الأطفال يحترمون أجسادهم وأجساد الآخرين.

من أين يأتي الأطفال؟

الأطفال فضوليون بطبيعتهم ويطرحون الكثير من الأسئلة. وقد يسألون عن كيفية دخول الطفل إلى بطن المرأة وكيف يخرج من بطنها. ومن خلال الاستعداد لهذه الأسئلة، يمكنك الإجابة عنها بكلماتك الخاصة، وبالطريقة التي تناسبك أنت وطفلك.

الأمور الخاصة بالأولاد والبنات

يبدأ الأطفال في التصرف بطريقة تشبه الطريقة التي يعتقدون أنه "من المفترض" أن يتصرف بها الأولاد والبنات، أو يقومون بتقليد السلوك الذي يرونه في الآخرين. وقد يُنظر إلى الأطفال الذين لا يتوافقون مع هذه التوقعات على أنهم غريبون. وفي بعض الأحيان، قد يشعر الطفل بأنه مختلف عن الجنس الذي تم تحديده له عند الولادة. وبالنسبة لبعض الأطفال، قد تتلاشى هذه المشاعر مع مرور الوقت.

الإجابة عن أسئلة الطفل

ابنتي البالغة من العمر 4 أعوام تريد أن تعرف من أين يأتي الأطفال. ماذا يجب أن أقول لها؟

يمكنك الإجابة عن هذا السؤال بهذه الطريقة: "تتحد بذرة من الأب مع بيضة من الأم، وتنمو هذه البيضة لتصبح طفلاً داخل بطن الأم. وعندما يكبر الطفل بما فيه الكفاية، فإنه يخرج من خلال مهبل الأم. وإذا كان لدى طفلك المزيد من الأسئلة، يمكنك الإجابة عنها بطريقتك الخاصة. حيث يمكنكم أيضًا قراءة كتاب مصور معًا للمساعدة في الإجابة عن بعض الأسئلة.

قواعد اللعب
دور الطبيب

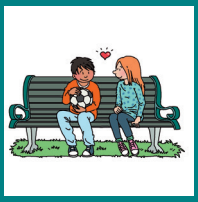
ابني البالغ من العمر 5 أعوام غالبا ما يلعب دور "الطبيب" مع صديقه. هل يجب ألا أقلق من ذلك؟

لعب دور الطبيب ليس أمراً سيئًا، إنه أمر طبيعي تمامًا. حيث يعد اكتشاف جسدك وجسم الآخرين جزءاً من نمو وتطور الطفل الصغير. ومع ذلك، من الجيد الاتفاق على بعض القواعد العامة مع طفلك. على سبيل المثال:

- لا تلعب إذا كنت لا ترغب في ذلك، ولا تفعل أي شيء لا تريد القيام به. أنت مسؤول عن جسدك.
- لا تفعل أي شيء لا يريده شخص آخر إذا كان في نطاق حدود هذا الشخص.
- لا تضع أي شيء في الفتحات (الفم، الأذن، الأنف، الفرج أو فتحة البراز).
- لا تؤذي أحدا.

من عمر 6 إلى 9 أعوام: لقد بدأ الأمر يصبح مثيراً للاهتمام

شعور الوقوع في الحب



في هذه المرحلة العمرية، قد يقول الأطفال إنهم يعرفون معنى شعور الوقوع في الحب. حيث يشعر العديد من الأطفال أنهم يحبون شخصًا ما كثيراً. وغالبًا ما يعني هذا أنهم "يعجبون" بهذا الشخص كثيراً. ومع تقدمهم في السن، يبدأ الأطفال في فهم الفروق بين الصداقة والحب والوقوع في الحب. ويمكنك كوالد(ة) مناقشة هذه المشاعر مع طفلك ومشاركة وجهة نظرك بطريقة مناسبة لعمره.

الفضول

في هذه المرحلة العمرية، لا يزال الأطفال يشعرون بالفضول تجاه أجساد بعضهم البعض. وقد يؤدي ذلك إلى نظرهم إلى الأعضاء التناسلية لبعضهم البعض أو لمسها. ومع ذلك، لا يتم ذلك بطريقة جنسية (كما هو الحال مع المراهقين أو البالغين). وبما أن الأطفال قد تعلموا قواعد السلوك مع مرور الوقت، فإنهم في كثير من الأحيان لم يعودوا يفعلون ذلك على مرأى من البالغين. ويمكنك مساعدة طفلك من خلال تعليمه وضع حدوده الخاصة واحترام حدود الآخرين.

الصداقات

في هذه المرحلة العمرية، يميل الأطفال إلى اللعب مع أقرانهم من نفس الجنس. وقد يبدأون أيضًا في إظهار سلوكيات يعتقدون أنها متوقعة منهم بناءً على جنسهم. ويمكنك كوالد(ة) أن تجعل طفلك يعرف أنه حر في أن يكون على طبيعته وأنه حر في أن يتصرف بالطريقة التي تريحه.

المقارنة مع الآخرين

يصبح الأطفال أكثر وعيًا بآراء الآخرين. ويميلون إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين أو بالصورة التي يرغبون في أن يكونوا عليها. وغالبًا ما ترغب الفتيات في أن يكن نحيفات، ويرغب الفتيان في أن يكونوا أكثر قوة. ومن الممكن أن تؤدي هذه المقارنات إلى الشعور بعدم الثقة بالنفس أو عدم الرضا. ويمكنك كوالد(ة) مساعدة طفلك على فهم أن كل شخص فريد وجميل بطريقته الخاصة.

مثلى الجنس؟

يقول ابني البالغ من العمر 6 أعوام أنه سوف يتزوج من أعز أصدقائه عندما يكبر. هل هذا يعني أنه مثلي الجنس؟

عندما يقول طفل في هذا العمر أنه يريد الزواج من شخص من نفس جنسه عندما يكبر، فهذا لا يعني بالضرورة أنه مثلي الجنس. حيث إنه في هذه المرحلة العمرية، غالبًا ما تعبر مثل هذه التعليقات عن مدى ارتباط الطفل بهذا الصديق ومحبته له. حيث من الممكن غدا أن يقول الطفل انه يريد الزواج من أحد الأبوين أو من المعلم(ة) في المدرسة. دعه يعرف أنه يمكنه بالفعل أن يقع في حب شخص من نفس جنسه ويتزوجه إذا أراد ذلك.

اهتمامات وتفضيلات الفتيان والفتيات

ابنتي البالغة من العمر 8 أعوام تلعب في الغالب مع الأولاد وتفضل ألعاب الأولاد ولا ترغب أبداً في ارتداء فستان. هل هذا طبيعي؟

يبدأ العديد من الأطفال في هذه المرحلة العمرية بالتصرف بالطريقة التي يعتقدون أنه "يجب" أن يتصرف بها الصبي أو الفتاة (القوالب النمطية للجنسين)، وهو أمر جيد، لكنه بالطبع ليس ضروريًا. ولا يجب على الأطفال أن يتقيدوا بدور "الصبي" أو "الفتاة" بناءً على جنسهم. فقط دع طفلك يكون على طبيعته ويفعل الأشياء التي يحبها.

من عمر 9 إلى 12 عامًا: في سن المراهقة تقريبًا

الخجل

قد يبدأ الأطفال في الشعور بالحرج من التعري. وقد يفضلون عدم الاستحمام أو تغيير الملابس عندما يكون الآخرون في الجوار. وقد يعتمد ذلك على من هم الأشخاص الآخرون. ومن الممكن ألا يواجه بعض الأطفال مشكلة في خلع ملابسهم في المنزل ولكنهم يشعرون بعدم الارتياح أثناء حصة التربية البدنية. ويمكنك كوالد(ة) طمأنة طفلك بأن كل شخص مختلف، وأن كل مراهق يشعر بعدم الأمان بشأن جسده في بعض الأحيان.

الموعد الاول

قد يبدأ بعض الأطفال في "المواعدة"، وعادةً ما يكون ذلك مع شخص من صفهم. وفي كثير من الأحيان، لا يفعلون أكثر من مجرد التسكع معًا أثناء فترات الراحة أو القيام بأشياء مع مجموعة من الأصدقاء. وفي هذه المرحلة العمرية، بالكاد يلمسون بعضهم البعض، ونادراً ما يكونون بمفردهم معًا. ويمكنك كوالد(ة) أن تسأل طفلك عن هذه الأمور، مثل ما إذا كان هناك أطفال في الصف في حالة حب أو يتواعدون.

الفضول حول الجنس

في سن العاشرة تقريبًا، يصبح بعض الأطفال أكثر فضولًا بشأن الجنس، بينما يعتقد البعض الآخر أنه غير مريح أو مثير للاشمئزاز. وقد يبدأ الأطفال في طرح المزيد من الأسئلة حول الجنس، بينما قد يفضل آخرون عدم التحدث عنه أو الشعور بالحرج. وإن التخطيط المسبق لما تريد قوله وكيف تريد أن تقوله يمكن أن يكون مفيداً في هذه المحادثات.

التغيرات الجسدية

يأتي سن البلوغ، وغالبًا ما يكون مبكراً نوعًا ما بالنسبة للفتيات مقارنة بالفتيان. ويمكن للتغيرات الجسدية والتقلبات في المشاعر والعواطف أن تجعل الأطفال يشعرون بعدم الأمان. وقد يتساءلون عما إذا كانت أجسادهم جذابة أو حتى طبيعية. ويمكنك كوالد(ة) طمأنة طفلك بأن كل شخص مختلف وأن كل جسم طبيعي.

الاستعداد لسن البلوغ

هل يجب أن نجهز ابننا وابنتنا البالغان من العمر 9 أعوام للبلوغ؟

عندما يصل أطفالك إلى هذا العمر، يمكنك أن تخبرهم أن أجسامهم ستبدأ في التغير تدريجياً. وبهذه الطريقة، لن يتفاجأوا عندما يبدأ شعر العانة والإبط في النمو، أو عندما يبدأ ظهور الثديين والشفرين، أو عندما يحدث لديهم القذف الأول أو عندما تأتيهن الدورة الشهرية الأولى. ويمكنك أيضًا أن توضح لهم أن مشاعرهم قد تبدأ في التغير خلال فترة البلوغ. وإذا كنت تواجه صعوبة في التحدث عن هذه الأمور، فهناك كتيبات جيدة متاحة يمكن للأطفال قراءتها بأنفسهم. أو يمكنك إحالة طفلك إلى موقع مناسب للأطفال، مثل
.(pubergids.nl (10+), sense.info (13+) and seggsy.nl (16+

المواد الإباحية

ابني البالغ من العمر 11 عاماً يشاهد أفلامًا إباحية. ماذا يجب أن أفعل؟"

في هذه المرحلة العمرية، قد يكون الفتيان على وجه الخصوص مهتمين بالفعل بمشاهدة الصور الجنسية. وقد يبحث طفلك عبر الإنترنت عن معلومات أو صور تتعلق بالجنس. أو قد يتم إرسال الصور إليهم. وخلال تواجدهم على الأنترنت قد يصادفون أيضًا صوراً غير مناسبة للأطفال، مثل المواد الإباحية. لذلك يجب أن تتحدث مع طفلك لمعرفة ما إذا كان لديه أي أسئلة حول الجنس. ويجب أن تشرح أيضًا لطفلك ما يمكنه فعله إذا صادف صوراً غير مناسبة للأطفال أو صوراً تخيفه. بالإضافة إلى ذلك، من المهم توضيح أن المواد الإباحية هي ممارسة جنسية، تهدف إلى إثارة البالغين، وليست مناسبة للأطفال. ومشاهدة الجنس في المواد الإباحية يختلف عن ممارسة الجنس في الحياة الواقعية، عندما تنتبه إلى ما يحبه كلاكما في العلاقة الجنسية. حيث إن ممارسة الحب في الحياة الواقعية تتضمن أيضاً المداعبة واللطف مع بعضنا البعض.

من عمر 12 إلى 15 عامًا: سن البلوغ

الرغبة في الاستقلالية

يرغب المراهقون في الحصول على مزيد من الاستقلالية. ويعتقدون أنهم قادرون على التعامل مع الأمور بأنفسهم وقد لا يستمعون إلى والديهم. ونتيجة لذلك، قد تجد نفسك تتجادل مع طفلك بشكل متكرر. ومع ذلك، يجب أن تتذكر أنك لا تزال مهمًا جداً بالنسبة لطفلك. ويجب أن تدع طفلك يعرف أنه يمكنه دائمًا أن يأتي إليك لطرح الأسئلة أو المساعدة في حل المشاكل.

الأصدقاء أكثر أهمية

يصبح وجود الأصدقاء والشعور بالاندماج معهم أكثر أهمية خلال هذه المرحلة. وفي الوقت نفسه، يصبح المراهقون حساسين للغاية تجاه الرفض والانتقاد، مما يجعلهم عرضة للضغط من الأقران. ويمكنك كوالد(ة) التحدث مع طفلك حول هذا الأمر ومناقشة كيفية التواصل بشأن رغباته وحدوده الخاصة.

مواقع التواصل الاجتماعي

يقضي المراهقون الكثير من الوقت على الإنترنت. ويستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي للتواصل مع الآخرين وللمغازلة. كما أنهم يبحثون عن معلومات حول الجنس عبر الإنترنت. ومن خلال التحدث مع طفلك عن تجاربه عبر الإنترنت، فإنك تظهر اهتمامًا بأنشطته، ويمكنك تقديم التوجيهات الضرورية له إذا لزم الأمر، ويمكنك توجيهه إلى معلومات موثوق بها إذا كانت لديه أي أسئلة.

الانجذاب الجنسي

في هذه المرحلة العمرية، يُحدد العديد من المراهقين قبلتهم الأولى. وقد يقعون أيضًا في الحب أو يشعرون بالانجذاب الجنسي تجاه شخص ما. وقد ينجذبون إلى شخص من الجنس الآخر أو إلى شخص من نفس الجنس، مما قد يربك طفلك ويجعله غير متأكد من مشاعره. ويجب عليك كأحد الوالدين أن تخبر طفلك أنك موجود من أجله دون قيد أو شرط.

التعبير عن الرغبات ووضع الحدود

كيف أعلم طفلي أن يضع حدوده الخاصة؟

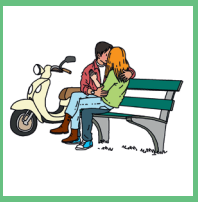
يتم ذلك عن طريق تشجيع طفلك على الثقة بمشاعره. وشرح أهمية أن يقول بوضوح ما إذا كان لا يريد شيئًا ما. وتوضيح أن على الآخرين أن يحترموا رغباته، كما ينبغي عليه أن يحترم رغبات الآخرين. والتأكيد على أن طفلك لديه الحق في تحديد حدوده الخاصة، فهو المتحكم في جسده. وأنه لا يُمكن افتراض أن موافقة شخص ما علي فعل أمر ما تعني ضرورة موافقته علي فعل بقية الأمور. وأيضًا، يجب أن تدع طفلك يعرف أنه يجب على البالغين ألا يشاركوا أبداً في أي شيء جنسي مع الأطفال. طمئن طفلك أنه يمكنه دائمًا إخبارك إذا واجه شيئًا مزعجًا أو واجه سلوكًا يتجاوز الحدود.

إظهار الاهتمام بالطفل

ابني يبلغ من العمر 14 عامًا وأصبح أكثر استقلالية. لا بأس بذلك، لكني أريد أيضًا أن أعرف ما الذي يدور في ذهنه. كيف أتعامل مع ابني في هذه المرحلة؟

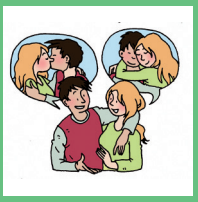
يُمكنك إظهار اهتمامك بابنك بعدة طرق: منها سؤاله عن يومه أثناء الوجبات، وسؤاله عن أصدقائه وكيف يشعر. وسؤاله أيضًا عما يفعله عبر الإنترنت. وحتى عندما يصبح ابنك أكثر استقلالية، فإن إظهار اهتمامك به يساعدك على فهم ما يفعله، وسيعرف أنه يمكنه القدوم إليك، سواء كان لديه أسئلة أو يحتاج إلى نصيحة.

من عمر 15 إلى 18 عامًا: طفل علي وشك البلوغ



تجربة العلاقات

العديد من الشباب يبدأون علاقتهم الأولى. حيث إنهم يغازلون ويتواعدون وينفصلون ويتعلمون كيفية التعامل مع حسرة القلب. وقد يكون بعض الشباب غير مهتمين بهذه الأمور بعد، أو قد يختارون الانتظار، أو ببساطة لم تتح لهم الفرصة. وبصفتك أحد الوالدين، يُمكنك أن تتناقش مع طفلك حول ما يُمكن أن يكون ممتعًا بشأن إقامة علاقة أو مواعدة.



الرغبات والحدود

قد لا يجيد الشباب في هذا العمر دائمًا قول ما يريدون أو ما لا يريدون عند المغازلة والمواعدة. وهو ما يُمكن أن يؤدي إلى سوء الفهم أو تجارب جنسية غير مرغوب فيها. ويمكنك كوالد(ة) التحدث مع طفلك حول كيفية قول ما يريد وما هي حدوده، وكيفية التعرف علي هذه الحدود عند لآخرين.

التجارب الجنسية

يبدأ الشباب، بعضهم متأخراً عن البعض الآخر، في ممارسة المزيد من التجارب الجنسية، سواء بالاستمناء أو باللمس والملاطفة، أو الاستمناء باستخدام الإصبع. وبحلول سن 18 عاماً، يكون حوالي نصف المراهقين قد مروا بالفعل بأول تجربة جماع لهم. وتريد كوالد(ة) أن يتخذ طفلك خيارات معقولة وصحية. لذلك يُمكنك تقديم معلومات حول هذا الأمر بنفسك أو أن توضح لطفلك أين يمكنه العثور على معلومات موثوق بها.

المثليات والمثليين وثنائيي الجنس

من المرجح أن يخبر الشباب الذين يدركون أنهم مثليين أو ثنائيي الجنس أو مثليات، ذلك على الأقل للأشخاص المقربين منهم. ومع ذلك، قد يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن يشاركوا ذلك مع العالم الخارجي. ويفضل آخرون الاحتفاظ بالأمر لأنفسهم أو أنهم ما زالوا يحاولون معرفة من هم أو من يريدون أن يكونوا. ونظراً لأن هذه الأسئلة قد تكون صعبة، فمن المهم أن يحصل الشباب على الدعم من والديهم وأصدقائهم.

الحديث عن الأعراف والقيم

لا أريد أن تمارس ابنتي البالغة من العمر 16 عاماً الجنس بعد. كيف يمكنني منعها من القيام بذلك؟

تحدث إلى ابنتك واسألها عن رأيها في هذا الأمر. حيث إنها ربما تكون غير مستعدة ولا تخطط لممارسة الجنس بعد. وعلى أي حال، منع ذلك عادة ليس هو أفضل وسيلة. وإذا فعلت ذلك، فقد تمارس ابنتك الجنس على أي حال، لكنها ستفعل ذلك سراً، دون أن تكون مستعدة بشكل صحيح. ومن الأفضل أن تخبرها برأيك ولماذا تفكر بهذه الطريقة. حيث إنه إذا فهم طفلك وجهة نظرك، فمن المرجح أن يوافق عليها.

إرسال محتوى جنسي

ترسل ابنتي البالغة من العمر 17 عاماً أحياناً صوراً مثيرة لصديقها. فما هي أفضل طريقة للتعامل مع هذا الأمر؟

حيث يُطلق على إرسال الصور الجنسية الصريحة عبر الإنترنت وعبر وسائل التواصل الاجتماعي أيضاً اسم sexting. ويعد إرسال الرسائل الجنسية جزءاً من التطور العلائقي والجنسي وهو أمر طبيعي في هذه المرحلة العمرية. والكثير من الشباب يفعلون ذلك. ولا بأس من مشاركة الصور إذا وافق الطرفان على ذلك ولم يتم إعادة نشرها على نطاق واسع. ويجب التأكيد على أنه لا ينبغي لأحد أن يجبرها على إرسال صور أو فيديوهات مثيرة. وأنه يجب ألا تسمح لأحد بإعادة إرسال صورها أو مقاطع الفيديو الخاصة بها دون طلبها، وهي بدورها أيضًا يجب ألا تفعل ذلك. حيث إنه أمر غير قانوني ويسبب ضرراً بالغًا.

كيف تتحدث مع أطفالك عن العلاقات والجنس؟

فقد تجد صعوبة في مناقشة العلاقات والجنس مع طفلك. هذه النصائح يمكن أن تجعل الأمر أسهل.

1. الإجابة عن أسئلة الطفل

التجاوب مع أسئلة الطفل. يساعد هذا التجاوب طفلك على إدراك أنه يمكنه أن يأتي إليك بأسئلة حول الجنس. ويجب أن تكون الإجابة عن الأسئلة بطريقة مناسبة لعمر طفلك. وإذا لم تكن تعرف الإجابة على الفور، فأخبره بذلك، لكن أخبره أيضًا بأنك ستبحث عن الإجابة وتعود إليه. ثم يجب أن تلتزم بهذا الوعد وتعود إلية بالإجابة.

2. استفد من تجربة طفلك

غالبًا ما يكون الحديث مع طفلك حول الأمور التي يمر بها أسهل. حيث إنه يمكنك الاستفادة من الأحداث اليومية أو اتجاهات وسائل التواصل الاجتماعي أو الأخبار لبدء محادثة مع طفلك. على سبيل المثال، إذا كانت هناك فتاة تعرفها ابنتك حاملًا، يمكنك التحدث عن الحمل وإنجاب الأطفال. وإذا تم وصف فتاة في التلفزيون بأنها "مثيرة"، يمكنك التحدث عما قد يقصد الناس عندما يستخدمون هذه الكلمة.

3. اختيار الوقت المناسب

غالبًا ما يكون من الأسهل التحدث مع طفلك عن بعض الأشياء أثناء القيام بأنشطة مشتركة بدلًا من الجلوس وتحويل الأمر إلى مناقشة رسمية. وعلى سبيل المثال، يمكنك التحدث عن الأمور التي تريد مناقشتها مع طفلك أثناء وجودكما معًا في السيارة، أو أثناء المشي مع الكلب، أو أثناء الطهي. حيث يساعد ذلك في جعل الحديث عن الجنس موضوعًا عاديًا للمحادثة.

4. اطرح الأسئلة بنفسك

اطرح أسئلة لمعرفة ما يعرفه طفلك بالفعل وفهم وجهة نظره حول الأمور بشكل عام. يُمكنك استخدام الأسئلة التي تبدأ بمن وماذا وأين وكيف وأي.

5. استخدم كتابًا أو موقعًا إلكترونيًا

إذا كان من الصعب مناقشة الحياة الجنسية مع طفلك، فيمكنك قراءة كتاب مع طفلك أو إعطائه كتابًا ليقرأه بمفرده. ويمكنك أيضًا توجيه طفلك إلى موقع ويب يحتوي على معلومات موثوقة بها. وبالنسبة للمراهقين (+10)، يمكنك إحالتهم إلى pubergids.nl (باللغة الهولندية). للمراهقين (+13) Sens.info (متوفر أيضًا باللغة الإنجليزية) وهو مورد قيم. وبالنسبة للمراهقين الأكبر سناً (+16) يمكنهم معرفة المزيد عن أنفسهم على seggsy.nl (باللغة الهولندية).

6. ماذا كنت ستفعل إذا...؟

يمكنك المساعدة في إعداد طفلك للتعامل مع المواقف الصعبة من خلال سؤاله عن كيفية تفاعله في المواقف المختلفة. ويمكنك أن تسأل: "ماذا كنت ستفعل إذا...؟" ومن المهم السماح لطفلك بالتفكير في إجاباته بنفسه، لذا امنحه مساحة للتفكير بشكل مستقل.

وإذا تحدثت مع الأطفال عن الجنس، فهذا لا يعني أنهم سيبدؤون في ممارسة الجنس مبكرا.

حيث إن الأطفال الذين يتمتعون بوعي ومعرفة أفضل عادة ما يكونون أكثر فضولا حول الجنس. وعندما يبدأون في ممارسة الجنس، فإنهم يفعلون ذلك في سن متأخرة، ومن المرجح أن يمارسوا الجنس الآمن (باستخدام حبوب منع الحمل والواقي الذكري) ويكونون أكثر مرونة (يكونون أقل عرضة للسلوكيات الجنسية غير المرغوب فيها).

ما هي التسمية الصحيحة؟

هناك الكثير من الكلمات المتعلقة بالجنس. يمكنك اختيار الكلمات التي ترتاح لها أنت وطفلك، ولكن كن واضحًا فيما تتحدث عنه. وقم بتسمية الأعضاء التناسلية باسمها الصحيح أو على الأقل علم طفلك الأسماء الصحيحة: القضيب والفرج. وهذا يوضح لهم أنه جزء طبيعي من الجسم ويمكنهم طرح الأسئلة عليك. حيث إن الأطفال الذين يعرفون الكلمات الصحيحة يكونون أيضا أكثر قدرة على الإشارة إلى تعرضهم لتجربة غير سارة.

في الختام، يمكننا القول أن

مسؤولية التثقيف العلائقي والجنسي تقع على عاتق الوالدين والمدارس على حد سواء
حيث يتحمل الآباء والأمهات، باعتبارهم القائمين على الرعاية الأساسيين، المسؤولية الأكبر في تربية الأطفال، بما في ذلك المسؤولية في الأمور المتعلقة بالعلاقات والجنس. ويجب أن تمنح طفلك الحب والاحترام والقيم الأساسية، وتكون أنت الشخص الذي يلجأ إليه لطرح الأسئلة. بالإضافة إلى ذلك، فأنت قدوة مهمة لطفلك.

وأما المدرسة، فلديها أيضاً مهمة رئيسية تتمثل في غرس المعرفة والمهارات. ومن المهم أن تُطلع المدرسة أولياء الأمور على ما يتم مناقشته في المدرسة حتى يتسنى لك، كوالد(ة)، أخذ ذلك بعين الاعتبار. وهذا يمنحك الفرصة للتحدث مع طفلك مقدمًا وإخباره بالمعلومات والمعايير والقيم الخاصة بك.

وكما هو الحال مع المواد الدراسية الأخرى، تقرر المدارس كيفية التدريس حول العلاقات والجنس وتختار المواد التعليمية الخاصة بها. ويمكنك الرجوع إلى المدرسة في حالة وجود أي أسئلة لديك. حيث تتواصل العديد من المدارس مع أولياء الأمور بشأن التثقيف الجنسي الشامل في خطتها المدرسية أو النشرات الإخبارية، كما تنظم العديد منها أمسيات للآباء والأمهات.

حتى الأطفال الصغار مهتمون بالحب والعلاقات
يستكشف الأطفال الرضع والأطفال الصغار أجسادهم، ويمكن للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة تجربة الإعجاب، وقد يكون لدى الأطفال في سن الثامنة صديقات أو أصدقاء بالفعل. ومع ذلك، فإن الأطفال الأصغر سناً يتعاملون مع الحب والعلاقات بشكل مختلف عن الأطفال الأكبر سناً وبالتأكيد بشكل مختلف عن البالغين. وغالباً لا يكون الأطفال على دراية بالمعنى الجنسي الذي يربطه البالغون بكلمات أو سلوكيات معينة. ويكون الأطفال في طور الاكتشاف ويتعلمون من الآخرين كيف يتفاعل الناس. لذلك من المهم كوالد(ة) أن توجه طفلك بطريقة إيجابية. ويجب التأكيد على أنه لا توجد طريقة واحدة صحيحة لتربية طفل. حيث يهدف هذا الكتيب إلى تزويدك ببعض المعلومات الأساسية حول كيفية القيام بذلك حتى تتمكن من التعامل مع طفلك بطريقتك الخاصة.

من خلال التثقيف العلائقي والجنسي، يُمكنك مساعدة طفلك:

- من خلال التثقيف العلائقي والجنسي، يكون لدي الأطفال صورة إيجابية عن أنفسهم وأجسادهم.
- ويتمتعون بمزيد من الثقة بالنفس ويكونون أفضل في الدفاع عن أنفسهم.
- ويستطيعون التعبير عن الرغبات والحدود والاعتراف بها واحترامها لدى الآخرين.
- وفي مرحلة لاحقة من الحياة، يكون لديهم القدرة على إقامة علاقات (جنسية) ممتعة وآمنة ومتساوية.
- وأن يكونوا أقل عرضة للتأثر بما يسمعون أو يرون من الأصدقاء أو عبر الإنترنت.
- وأن يكونوا أكثر مرونة في مواجهة السلوكيات (الجنسية) غير المقبولة.
- وعند ممارسة العلاقات الجنسية، يكون لديهم القدرة على حماية أنفسهن بشكل أفضل ضد الأمراض المنقولة جنسياً والحمل غير المخطط له.

للمزيد، يمكنك الانتقال إلى seksueleopvoeding.info.
هل لديك أي أسئلة؟ أو هل ترغب في إرسال تعليقات على هذا الكتيب؟ يُرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني contact@seksueleopvoeding.info.

الصور: ماريان لاتور Marian Latour

Rutgers
For sexual and reproductive health and rights

لمزيد من المعلومات

يمكنك تنزيل المزيد من الكتيبات حول التثقيف الجنسي مجاناً من موقع مؤسسة روتجرز (http://shop.rutgers.nl). على سبيل المثال:

- التثقيف الجنسي للأطفال ذوي الإعاقة
- التثقيف الجنسي للأطفال من عمر يوم إلى 6 أعوام
- التثقيف الجنسي للأطفال من عمر 6 إلى 9 أعوام
- التثقيف الجنسي للأطفال من عمر 9 إلى 15 عامًا

مواقع إلكترونية عن التثقيف الجنسي للآباء والأمهات / أولياء الأمور

- www.seksueleopvoeding.info (باللغة الهولندية)
- www.ouders.nl (باللغة الهولندية)

كتب عن التثقيف الجنسي للآباء والأمهات / أولياء الأمور

- 101 (Belle Barbé vragen over seksualiteit) (باللغة الهولندية)
- (Sanderijn van der Doef Kinderen en seksualiteit) (باللغة الهولندية)

مواقع إلكترونية عن التثقيف الجنسي للأطفال والشباب

- www.pubergids.nl (لمرحلة ما قبل المراهقة +10) (باللغة الهولندية)
- www.sense.info (للمراهقين الذين تزيد أعمارهم عن 13 عاماً) (متوفر أيضاً باللغة الإنجليزية)
- seggsy.nl (للمراهقين الأكبر سنًا بدءاً من عمر 16 عامًا فأكبر) (باللغة الهولندية)

كتب عن التثقيف الجنسي للأطفال والشباب

- Kriebels in je buik' reeks van uitgeverij Clavis' (باللغة الهولندية)
- (Sanderijn van der Doef Ik vind je lief) (بالهولندية)
- (Arjet Borger Saar en Jop praten over seksualiteit) (باللغة الهولندية)
- (Sanderijn van der Doef Ben jij ook op mij?) (باللغة الهولندية)
- (AstridNylander Heel eerlijk, het ultieme boek voor jongeren) (باللغة الهولندية)
- (Nina Brochman Het meidenlijfboek) (باللغة الهولندية)

© Rutgers, 2024