لكلّ سؤال جواب

مقدّمة

كنّا جميعاً أطفالاً في يوم من الأيّام. ومن منّا لم يخطر بباله أسئلة عديدة حول أسرار الحياة؟
قد نجد فرقاً بين أسئلة جيلنا عندما كنّا نحن أطفالاً وبين أسئلة هذا الجيل، لكن الحاجة الى المعرفة وفهم الحياة تبقى ذاتها.

يحصل أبناؤنا وبناتنا على المعلومات بطرقٍ مختلفة، وبعض هذه الطرق لم تكن ربما موجودة في أيامنا.
لذلك تزيد مسؤوليّاتنا التربويّة بما انّنا نهتمّ بحماية أطفالنا من المخاطر، ولأنّ بعض طرق الحصول على المعلومات ليست عليها رقابة، مثل شبكة الإنترنت. فقد يحصل الطفل على معلومات خاطئة، أو قد تنقصه بعض المعلومات مما قد يعرّضه للخطر أحياناً.

العائلة هي المكان والمرجع الأول الذي يتعلّم منه الطفل ويتعرّف من خلالها إلى الحياة وتتكوّن شخصيّته.
من المهمّ أن نعلم بأنّه لا توجد وصفات في التربية تنطبق على جميع الأطفال فقد تختلف القيم من عائلة الى أخرى، وكذلك تختلف طريقة التربية. ولكن نعيش بحسب مبادىء أساسيّة وحقائق لا يمكن تجاهلها أثناء التعامل مع أطفالنا .

أعدّت منظمة "كفى عنف واستغلال" هذا الكتيّب بدعم من منظّمة Save the Children Sweden من أجل التوعيّة على أهميّة التربية الجنسيّة للطفل التي تساهم في نموّ قدراته، ومنها سهولة التعبير عن مشاعره، وحماية نفسه من الاستغلال والتحرش الجنسي.

هذا الكتيب سيعطينا بعض الأفكار والنصائح العمليّة للإجابة عن أسئلة أطفالنا بين عمر ثلاث سنوات واثني عشرة سنة، بطريقة سهلة ومناسبة لعمر الطّفل ولقدرته على الفهم.

إعداد : **أمل فرحات باسيل**، أخصائية إجتماعية
مراجعة : **جيزيل حداد محفوظ**، معالجة نفسية
سولين دكاش، منشّطة نفس إجتماعية
تصميم : **راشال أبي رميا** (rachelle.abi.ramia@gmail.com)

ما هي التربية الجنسيّة؟

التربية الجنسيّة هي مرافقة الطفل كي يفهم التطوّر والنمو الجنسي في حياته. تساعده على تعلّم الخصوصيّة، فهم مشاعره والتعبير عنها، وعلى احترام جسمه وجسم الآخر وتحمّل المسؤولية. كذلك تساعده على تطوير قدرته على اقامة علاقات سليمة مع الآخرين، وعلى تكوين قيمه الخاصة التي ستوجهه في خياراته وتصرفاته الحاليّة والمستقبليّة.

فوائد التربية الجنسيّة

- الحدّ من حصول الطفل على المعلومات الخاطئة من مصادر غير موثوقة
- التأكد من أن المعلومات التي يحصل عليها الطفل تتلاءم مع عمره ومع مستوى نموه
- تشجيع الحوار والتواصل الإيجابي داخل العائلة وتشجيع الطفل على التعبير
- نقل قيم العائلة للطفل
- مساعدة الطفل على التعرف إلى جسمه، احترامه وتقديره والمحافظة عليه
- تحضير الطفل للتغيرات الجسدية والجنسيّة التي تحصل في مرحلة البلوغ
- تطوير قدرة الطفل على التعبير عن آرائه وأفكاره كي يحمي نفسه من أي اعتداء
- مساعدة الطفل على فهم الأمور التي تشكّل خطراً على سلامته، وتعلّم كيفية تفاديها أو التبليغ عنها في حال حصولها
- الحدّ من التعرّض للتحرّش الجنسي

لتحقيق هذه النتائج من المهمّ أن نتحدّث الى الطفل باكراً، فمن الصعب جدّاً أن يلجأ إلينا في مرحلة البلوغ إذا لم يشعر بالراحة والثّقة منذ صغره.

كيف نفهم مراحل النموّ المختلفة لدى أطفالنا؟

٣ قبل سنّ ال ٣

قبل أن يبلغ الطفل سنّ الثالثة، يتعرّف إلى الحياة من خلال حواسه الخمس، ويرغب في اكتشاف وفهم الأشياء من حوله. وهكذا يبدأ الطفل باكتشاف جسمه لأنه أصبح قادراً على لمس أجزائه المختلفة، ومن ضمنها أعضاءه التناسلية الجنسيّة. قد يزيد اهتمام الطفل بلمس الأعضاء التناسليّة دون أن يعلم وظيفتها، فيحاول تكرار عملية اللمس. يُعتبر هذا التصرّف طبيعياً جدّاً، إذ يكتشف الطفل جسمه كما يكتشف الأمور الأخرى في حياته.

التصرّف السليم

الامتناع عن الصراخ في وجه الطفل أو ضربه، فقد ينمو لديه مع الوقت الخوف أو القرف من جسمه بسبب ردّ فعلنا.

الشرح للطفل أنه لا يجب أن يلمس هذه المنطقة من جسمه أمام الناس، مثل التبول والذهاب الى الحمام فهذا لا يحدث أمام الجميع. وإلهائه بإكتشاف و تعلّم أمور أخرى.

الامتناع عن تغيير حفاض أو ملابس الطفل أمام الناس أو في أماكن عامة. الطفل يقلّد أهله ويراقب الطريقة التي يتعاملون فيها مع أجسامهم ومع جسمه وإذا كنّا سنطلب منه أن لا يتعرّى أو يلمس أعضاءه أمام الجميع، فعلينا نحن أيضاً أن لا نعرّيه أمام الناس.

من ٣ الى ٥ سنوات

٥

يدرك الطفل الإختلاف بين الجنسين ويعرف هويته الجنسيّة (سواء أفتاةً كان أم صبياً).

٣

يتصرّف على أساس هويّته الجنسيّة: يقلّد الصبي أباه ويكتسب صفات الذكورة السائدة في مجتمعه، وتقلّد الفتاة أمّها وتكتسب صفات الأنوثة السائدة في مجتمعها.

يحب الطفل الظهور عارياً ويُظهر فضولاً كبيراً للنظر الى الاخرين وهم عراة فنراه يلعب ألعاباً مثل لعبة الطبيب والمريض.

يتطوّر الفضول الجنسيّ مع تطور قدرات الطفل على التفكير والفهم، ويبدأ السؤال عن لغز الإنجاب و الحمل.

يُظهر الطفل اهتمامات عاطفية ونرى العلامات الاولى لاهتمامه بالآخر.وقد يختلف ذلك من ثقافة الى أخرى.

رغبة الطفل في الإكتشاف والفهم والتعلّم هي رغبة طبيعيّة كما ذكرنا، وهي تساعده على التطوّر والنمو. مهما فعلنا سوف يظلّ الطفل يكتشف ويجرّب.

٥ التصرّف السليم

فهم رغبة الطفل والتحدّث معه عن ما يريد معرفته. فإنّ أي محاولة لمعاقبة الطفل أو إخافته سوف تؤثّر سلباً في نموّه وسلوكه. فقد يصبح خاضعاً خائفاً وينخفض طموحه لتعلّم أشياء جديدة، أو يقوم باكتشافاته في الخفاء لأنّه أصبح يعرف أن ردّ فعل أهله سيكون قاسياً وغير متفهّم.

٣

يلعب الطفل ألعاباً تشبه ما يراه في حياته ومحيطه، ويأخذ أدواراً مثل "الطبيب والمريض" أو "العروس والعريس" أو "المعلّمة والتلميذ". من المهمّ أن نسمح للطفل باللعب لأن ذلك يساعده على فهم الحياة، بشرط أن نشرح له بأنّه مهما كانت اللعبة التي يلعبها، عليه أن لا يكشف أعضاءه الحميمة إذ للطفل أماكن خاصة وأوقات محدّدة يتعرّى فيها، مثلاً عند الاستحمام أو عند زيارة الطبيب برفقة أحد الوالدين. وهكذا نشرح فكرة الخصوصية للطّفل ونعلّمه أن جسمه ملك له وأنّه لا يحق لأحد أن يلمس أعضاءه التناسليّة والصدر أو الثديين. وتُسمّى هذه الأعضاء أيضاً بالأعضاء الحميمة. كذلك من المهم أن نعلّم الطفل ألاّ يلمس هو أيضاً الأعضاء الحميمة لأي شخصٍ آخر.

يمكننا أن نعرض عليه رسماً ملائماً لسنّه عن الاختلافات الجنسيّة كي يعرف ما أراد معرفته، وستكون هذه فرصة لنا كي نعلّمه أسماء الأعضاء المختلفة بالطريقة المناسبة وكي نتاكّد من أنه يحترم الاختلافات بين الجنسين.

من ٦ الى ٩ سنوات

٩

يزداد فضول الطفل ورغبته في فهم طريقة الحمل والانجاب ويكرّر التساؤلات التي طرحها سابقاً حتى لو اعتقدنا بأننا أجبنا عنها بشكلٍ تام، لأن قدرة الاستيعاب عند الطفل تتغير وهي متعلقة بتخيلاته ومنطقه الخاص.

يبدأ باستيعاب ما هو ممنوع ومحظور ويظهر رغبة في احترام القواعد الاجتماعيّة.

يتفاوت اهتمام الطفل بالامور الجنسيّة حسب شخصيته ومستوى نموه وتطوره والبيئة العائلية التي يتربى فيها.

٦

يزداد وعي الطفل لجنسه كذكر أو أنثى، ويجتمع كل من الجنسين على حدة ويشعران بالحرج من الإختلاط على الرغم من الانجذاب للجنس الآخر.

يبدي الطفل نوعاً من الخجل والتحفّظ في إظهار محبته.

التصرّف السليم

ننتبه الى أسئلة الطفل ولا نتهرب منها أو نهزأ أو نتعجّب عندما يطرح أي سؤال.

نتجنّب إعطاء أجوبة كاذبة للطفل، مثل "ولدت في الملفوفة أو أتينا بك من المستشفى"، لأنه عندما يكتشف أنها كذبة سيفقد ثقته بنا كأهل.

نعتمد إجابة قصيرة وواضحة وسهلة الفهم بالنسبة إلى عمر الطفل ومستوى نضجه الفكري.

نستخدم التشبيهات عند الحاجة خاصّة مع الأطفال الصغار.
كما يمكن أن نستخدم القصص المصوّرة الملائمة لعمر الطفل.

من ١٠ سنوات الى ١٢ سنة

١٢

يبدأ الطفل بدخول مرحلة المراهقة وتبدأ علامات النضج الجنسي بالظهور ويسمّى ذلك مرحلة البلوغ.

١٠

يركز الطفل في هذه المرحلة على التغيرات التي تحدث في جسمه ويقارنها بالتغيّرات التي تحصل مع أصدقائه من العمر ذاته.

يحاول في هذه المرحلة الاستطلاع عن العلاقة الجنسية من خلال وسائل الإعلام والإنترنيت أو من أصدقائه.

التصرّف السليم

نبادر بالتواصل ونطمئن الطفل بأنه يستطيع التحدث معنا عن أي شيء.

نتحدّث عن المشاعر والأحاسيس ونربطها بالمعلومات العلميّة.

نتجنّب الحديث عن خبرتنا وتجاربنا الشخصية في الحياة الجنسية.

قبل الإجابة، نُرجع السؤال إلى الطفل بلطف، ونحاول أن نستعلم عن ما يعرفه أصلاً حول الموضوع، وما قد سمع عنه. بهذه الطريقة، يمكننا أن نصحّح معلوماته إذا كانت خاطئة.

إرشادات عامّة

عندما يسأل الطفل فهذا يعني أنه جاهز لاستيعاب الإجابة، لذلك نحترم ذكاءه وقدرته على الفهم، ونعطيه فرصة للتعبير عن مشاعره وقلقه وتساؤلاته.

نستخدم الكلمات والتعابير العلميّة إضافة الى ما نستخدمه باللغة العاميّة.

نتقبّل شعورنا بالخجل إذا شعرنا به، ونحاول تخطيّه للتمكّن من المناقشة.

نتّبع طريقة خاصّة حسب شخصيّة الطفل. فكلّ طفل لديه شخصيّته الخاصّة، وقد يكون مختلفاً عن إخوته وأخواته عندما كانوا في مثل سنّه.

في حال كنّا لا نعرف الإجابة عن بعض الأسئلة أو في حال كنّا لا نملك المعلومات الكافية، من المهمّ أن نقول الحقيقة للطفل ونحاول البحث عن الإجابة من مصدر موثوق، ونطمئن الطفل بأنّنا سوف نبحث عن الإجابة ونجيبه لاحقاً.

نحاول تحسين قدرتنا على الإصغاء، وفهم مشاعر الطفل.

نعطي قيمة للخصوصيّة وأهمية للموضوع ونتحدّث عنه باحترام.

نكتفي بإعطاء إجابة عن تساؤلات الطفل دون الإطالة في الشرح والتوسيع، لأنّ كثرة المعلومات قد تشوّش أفكاره. سنشعر من خلال تفاعل الطفل إذا كان قد اكتفى أو إذا كانت لديه أسئلة إضافيّة. لذلك ليس من الضروري الإجابة على أسئلة لم يتمّ طرحها.

ندرّب الطفل منذ صغره على القيام ببعض الأمور بنفسه، مثل خلع ملابسه أثناء دخوله الحمام ومسح الأعضاء التناسليّة، لكي يصل تدريجيّاً الى الإستقلالية في الأمور الخاصة ويفهم معنى الخصوصيّة.

نشجّع الطفل على تحديد مشاعره والتعبير عنها، وبخاصة الشعور بالانزعاج أو الخوف.

من المهمّ أن نخبر أطفالنا بأن عليهم إبلاغنا فوراً في حال حاول أحدهم لمسهم في مكان حميم أو غير مألوف، أو بطريقة غير اعتياديّة، حتّى ولو كان هذا الشخص من الأقرباء المقرّبين جدّاً إليه، وبخاصة إذا طلب هذا الشخص من الطفل بأن لا يخبر أهله.

نتذكّر أن التربية الجنسيّة هي مسار مستمرّ، لذلك قد نحتاج الى تكرار بعض الرسائل والمعلومات حتى يكتسب الطفل المعلومة وتصبح جزءاً من معارفه وقناعاته.

ما هي التساؤلات التي قد يطرحها الطفل بين ٣ و٩ سنوات؟

تختلف أسئلة الطفل في عمر ثلاث سنوات عن أسئلة الطفل في سنّ الثامنة أو العاشرة. لكننا سنعرض في ما يلي إحدى طرق الإجابة المحتملة. قد تحتاجون الى اختصار الشرح أو توسيعه حسب الطريقة التي يسأل فيها الطفل وحسب عمره. تذكّروا دائماً أن تتأكّدوا إذا كان الطفل قد اكتفى من الإجابة قبل أن تقرّروا التوسّع في الموضوع. نجيبه على قدر سؤاله لا أكثر ولا أقلّ، الى أن يقرّر أن يسأل عن المزيد فنكون مستعدّين لذلك!

أين كنت قبل أن أولد ؟

قبل أن تولد قضيت وقتاً جيّداً (تسعة أشهر) في بطن أمك ولكنك لا تتذكر وهذا طبيعي. في هذا الوقت كانت أمّك وأبوك ينتظرانك كي تولد بفرح وحبّ، وأنت كنت تكبر شيئاً فشيئاً.

من أين يخرج الطفل؟

"يخرج الطفل من بطن أمه من خلال ممرّ خاص بين ساقيها."
أو "للمرأة مخرج بين ثقب البول وثقب البراز يتوسّع عند الولادة ليسمح للطفل بالخروج."
"كل فتاة لديها هذا المخرج لذلك هي تستطيع أن تكون أمّاً عندما تكبر."

كيف كنت أعيش في بطن أمي ؟ ماذا كنت آكل؟

في بطن أمّك مكان خاص يدعى الرحم. كنت تعيش داخله ولم تكن بحاجة الى الهواء ولا الى الحليب لأنّه مليء بالماء الدافئ وأنت كنت تنام و تتحرك داخل هذا الماء. وكنت تتغذى مما تأكله أمّك بواسطة حبل يصلك بها. عندما كنت تتحرّك، كانت أمّك تشعر بحركاتك وكانت تشعر بالسعادة، وكانت تدعو أبيك كي يضع يده على بطنها ويشعر بحركة رجليك الصغيرتان.

لماذا ليس لدى الفتاة عضو ذكري مثل الصبي؟

لماذا تجلس الفتاة عند التبوّل ؟

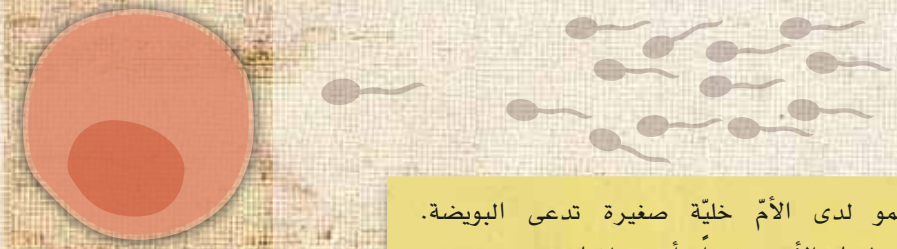
ولماذا يمكن للصبي أن يتبوّل وهو واقف؟

من المهم تبسيط مفهوم الاختلاف :

الصبي لديه عضو ذكري وخصيتان خارج الجسم = الفتاة لديها مبيضان ورحم داخل الجسم

من هنا تترسخ فكرة المساواة بين الجنسين وفكرة أن أحدهما دون الآخر لا يستطيع أن ينجب الأطفال ويعطي حياةً جديدة.

على الأهل أن يظهروا اهتمامهم وأن يشرحوا الاختلافات بين الصبي والفتاة وأن يتجنّبوا التحدث عن أن الصبي يملك شيئاً إضافيّاً لا تملكه الفتاة. فهي تملك أعضاء أخرى مختلفة عنه، وما من شيء زائد أو ناقص. كذلك من المهمّ أن يركزوا على أهميّة الاعتناء بنظافة الأعضاء التناسليّة.



كيف تصبح أمّي حاملاً؟

كيف يأتي الأطفال الى الدنيا؟

تنمو لدى الأمّ خليّة صغيرة تدعى البويضة. ويعطيها الأب بذوراً أي خلايا صغيرة تدعى الحيوانات المنويّة. تدخل البذور الى مكان خاص في بطن الأمّ يدعى الرحم، وتسرع إحدى البذور لتغمر البويضة الصغيرة. عندها تبدأ الحياة في بطن الأم وتكبر البويضة فتصبح طفلاً (جنيناً) يكبر وينمو في هذا المكان الدافىء الى أن يولد. تماماً كما نزرع بذرةً في التراب ونسقيها لكي تكبر وتنمو.

كيف يضع أبي البذرة؟

عندما يتّفق الأب والأمّ على رغبتهما في إنجاب الطفل، يغمران بعضهما بحبٍّ وحنان في مكانٍ خاص، وتتلاصق أجسادهما. عندها تخرج البذور (الحيوانات المنويّة) من العضو الذكري للأب وتدخل الى بطن الأمّ من فتحة خاصّة في أسفل البطن تدعى المهبل.

تساؤلات الأهل

هل يمكننا التعرّي أمام الطفل؟

من الضروري أن لا تكون أقوالنا وأفعالنا متناقضة مع ما نعلّمه للطفل. فإذا شرحنا للطفل بانّه لا يمكنه التعرّي أمام الآخرين، فعلينا نحن أيضاً أن لا نتعرّى أمامه، وإلاّ سوف يشعر بالتناقض ولن يفهم لماذا هو لا يمكنه التعري أمام الآخرين بينما نحن نفعل ذلك أمامه.

من المهمّ أيضاً أن نشرح الحدود المتعلّقة بالخصوصية بطريقة عاديّة من دون أن نُشعر الطفل بالذّنب أو الغموض تجاه الموضوع. إنّ استخدام كلمة "عيب" تجعل الطفل يشعر بالذّنب أو الفضول لمعرفة السبب، لذلك من المهمّ أن نشرح الحدود المتعلّقة بالأمور الحميمة والخاصّة تماماً كما نشرح قواعد المنزل الأخرى مثل تحديد أوقات النوم، أو منع الأطفال من القيام ببعض الأمور من دون طلب الموافقة أو الإذن.

يمكننا مثلاً أن نقول للطفل: "لا يجب التعرّي أو تبديل الملابس أمام الآخرين لأنّ هذا أمرٌ خاص ويجب القيام به في أماكن خاصّة مثل غرفة النوم أو الحمام. نحن نساعدك الآن على تبديل ملابسك أو على الاستحمام لكي تصبح قادراً على القيام بذلك لوحدك لاحقاً، تماماً مثلنا نحن الكبار."
بقدر ما يحافظ الأهل على خصوصيتهم يتعلّم الطفل منهم احترام جسمه وخصوصيّته.

الى أي عمر يمكننا أن نحمّم أطفالنا؟

يجب أنّ نعلّم الطفل الاهتمام بنظافته تدريجيّاً حتى يصبح قادراً على الاستحمام بمفرده، وحتى يصبح مستقلّاً. بإمكان الأم (أو الشخص المسؤول عن رعاية الطفل في حال غياب الأمّ) الإشراف على الطفل أثناء استحمامه، والتأكد من قيامه بكل الخطوات حوالى عمر 5–6 سنوات. بعد القيام بذلك لفترة معيّنة سوف يتقن الطفل خطوات الاستحمام، وعندها يمكنه أن يستحمّ من دون وجود الأمّ. مهما كان عمر الطفل من المهمّ احترام خصوصيّته واحترام جسمه ووضع الحدود. يمكننا مثلاً أن نطلب من الطفل في عمر 4 سنوات أن يمرّر الليفة أو الفوطة بنفسه على منطقة الأعضاء التناسليّة، وأن يفركها جيداً. ونساعده نحن في الأمور الأخرى مثل فرك ظهره إذ كان غير قادر على الوصول الى مناطق جسمه كافة.

الى أي عمر يمكن للطفل أن ينام معنا في السرير ذاته؟

إنّ النوم في سرير الأهل لا يساعد الطفل على فهم الحدود، ويمنع الأهل من عيش أوقاتهم الحميمة والخاصّة.

إنطلاقاً من مبدأ الخصوصيّة، من المهمّ أن يعتاد الطفل النوم في سريره الخاصّ وغرفته الخاصّة. إذا تعذّر ذلك بسبب ضيق المنزل والافتقار إلى غرف نوم كافية، من المهمّ أن نخصّص له مكاناً خاصّاً به، حتى لو كان ذلك فراشاً نضعه له في غرفة الجلوس.

هذا لا يمنع في بعض الأحيان من أن نجلس قليلاً الى جانب الطفل أثناء نومه حتى نطمئنه، مثلاً عندما يشعر بالقلق أو عندما يكون مريضاً. وعندما يرتاح، نقبّله أو نحضنه ونعود الى غرفتنا وسريرنا الخاص لكي يعتاد الفكرة. يجب أن يفهم الطفل أنها حالة استثنائيّة (المرض أو لحظات الخوف)، لذلك من المهمّ أن نكون حازمين وواضحين، وأن نفصل الاستثناءات عن القاعدة العامّة.

ما هي التساؤلات التي قد يطرحها الطفل في بداية مرحلة البلوغ بين ٩ و ١٢ سنة؟

ما سبب التغيّرات التي تحدث في جسمي؟

إن التغيرات التي تحصل معك هي أمرٌ طبيعي. هذه هي مرحلة مهمّة في حياتك فأنت تكبر، وكي يصبح الطفل كبيراً مثلنا يتغيّر جسمه تدريجيّاً. هذا يعني أن جسمك مع الوقت سيشبه جسم الكبار، وستصبح قادراً في المستقبل على إنجاب الأطفال إذا كنت ترغب في ذلك. وكذلك سينمو فكرك، وهذا شيءٌ جيّد وجميل.
ومن المهم أن لا تقارن جسدك بأجساد الأطفال الآخرين في مثل سنّك، فكل شخص يبلغ في عمر مختلف وهذا أمرٌ طبيعي.

ما هي التغيّرات التي قد تحدث؟

حتى لو لم يسألنا الطفل، يمكننا أن نبدأ بتحضيره للتغييرات التي سوف يمرّ بها، وذلك عندما نلاحظ العلامات الأولى للبلوغ الجسدي. يتميّز البلوغ بالمظاهر التالية:

عند الانثى

زيادة في الطول والوزن

نمو الثديين

نمو الرحم

ظهور الشعر تحت الإبطين

نموّ الوبر والشعر في اليدين والساقين

ظهور الشعر فوق الأعضاء التناسليّة وحولها

اتساع الوركين والأرداف

بداية الإباضة وظهور العادة الشهريّة

ظهور حب الشباب

زيادة إفرازات العرق

بداية الإفرازات المهبليّة

نموّ الأحاسيس الجنسيّة

عند الذكر

زيادة في الطول والوزن ونموّ العضل

نمو الخصيتين والقضيب (العضو الذّكري)

ظهور الشعر على الوجه والصدر وتحت الإبطين

نموّ الوبر والشعر في اليدين والساقين

ظهور الشعر فوق الأعضاء التناسليّة وحولها

خشونة الصوت

ظهور حب الشباب

زيادة إفرازات العرق

اتّساع الكتفين

إنتصاب العضو وبداية قذف السائل المنوي

خروج السائل المنوي أثناء النوم (الاحتلام)

نموّ الأحاسيس الجنسيّة

من الافضل في هذه المرحلة أن يشرح الأب لابنه والأم لابنتها

إستيقظت في الصباح ووجدت نفسي مبلّلاً لماذا؟

ما حصل معك يسمّى الاحتلام أو الأحلام المبلّلة، وهو امرٌ طبيعيّ لأن جسمك ينمو وهناك مواد تسمّى الهرمونات تعمل في جسمك وتحدث نشاطاً طبيعياً في خصيتيك فتنتج السائل المنوي. يخرج هذا السائل أثناء النوم الى أن ينتظم عمل الهرمونات مع الوقت. يحتوي هذا السائل على الحيوانات المنويّة وهي خلايا صغيرة كبيرة العدد ولا يمكن رؤيتها إلاّ تحت المجهر (microscope). قد تراودك أيضاً أحلام رومنسيّة (وجنسيّة) وهذا طبيعي. مع الوقت سوف تفهم جسمك أكثر وسوف تصبح قادراً على التحكّم بأوقات خروج السائل المنوي. من المهمّ أن تغتسل وتغيّر ملابسك بعد حصول الاحتلام للحفاظ على نظافتك وصحّة أعضائك التناسليّة.

من المهمّ أن تعلم أن الحيوان المنوي هو خليّة تُعطي الحياة إذا التقت بالبويضة التي تكون موجودة في جسم الأنثى، أي أن التقاء حيوان منوي واحد مع البويضة قد يُحدث الحمل.
من المهمّ أن نعلم كأهل أن الأحلام الجنسيّة والوصول الى النشوة اللاإرادية أثناء النوم هي ظاهرة طبيعيّة موجودة أيضاً لدى الإناث، وقد تؤدي الى حدوث ترطيب في منطقة المهبل.

ما هي العادة السريّة؟

ممارسة العادة السرية تعني لمس الشخص أعضاءه التناسليّة من أجل بلوغ اللذة الجنسية.
تُعتبر ممارسة العادة السرية آمنة من الناحية الطبية، أي أنها لا تسبّب أي ضرر صحّي. إنها شكل من أشكال التعبير في حياة الإنسان الجنسية. العادة السرية بالنسبة إلى اليافعين واليافعات عملية طبيعية تساعدهم على اكتشاف أجسادهم والتعبير الجنسي لصرف الطاقة الجنسيّة.

إذا كانت ممارسة العادة السريّة أمرٌ طبيعي، فهل من الصحيّ الإكثار في ممارستها؟

ليس من الجيّد الإكثار من ممارسة أي أمر من الأمور في الحياة. مثلاً مشاهدة التلفزيون لوقتٍ طويل قد تمنع الطفل من الاستفادة من أمور أخرى ومن التواصل مع الآخرين. وينطبق هذا الأمر على ممارسة العادة السرية أيضاً. إذا كانت ممارسة العادة السرية تؤثر في حياته اليومية مثل الذهاب إلى المدرسة أو اللقاء بالأصدقاء، فهذا يعني أن العادة السرية أصبحت تشكل ناحية سلبيّة في حياته، لذلك يجب أن تبقى دائماً ضمن حدود المعقول، على غرار غيرها من الممارسات.

كأهل، يمكننا أن نلعب دوراً فاعلاً في تشجيع أبنائنا وبناتنا على ممارسة النشاطات التي يرغبون فيها والتي تساعدهم على تصريف الطاقة الجنسيّة وتطوير شخصيّتهم الفريدة.

أمثلة عن بعض النشاطات التي قد يهتمّ بها الأطفال في مرحلة المراهقة والتي تفيدهم في تصريف الطاقة بشكلٍ بنّاء:

ممارسة الرياضة

قراءة القصص أو المجلات الرياضية

الانضمام إلى الأندية والمشاركة بالنشاطات الاجتماعيّة مثل الكشّاف أو قسم الشباب التابع للصليب الأحمر أو الهلال الأحمر

تطوير وممارسة المواهب الفنية (مثل الرسم أو كتابة الشعر أو عزف الموسيقى...) أو المهارات الرياضيّة

تساؤلات الأهل

في اي عمر ينبغي التكلم عن العادة الشهريّة وكيف نشرح ذلك؟

قد يسأل الطفل (صبياً أو فتاةً) عن العادة الشهريّة في سنّ مبكرة خاصّةً إذا صدف أن رأى الفوط الصحيّة في المنزل او على شاشة التلفزيون. من المهم أن نجيب عن سؤال الطفل بطريقة تلائم سنّه وقدرته على الاستيعاب.

من الضروري أيضاً تحضير الفتاة لاستقبال الدورة الشهريّة للمرّة الأولى عند حوالي سنّ التاسعة أو منذ ملاحظة العلامات الأولى للبلوغ أي عند بداية نمو الثديين.

ماذا أفعل عند الملاحظة أنّ الطفل يمارس العادة السريّة؟

إنّ ممارسة العادّة السريّة هو أمرٌ خاص وحميم، وقد لا نعلم نحن الأهل أين ومتى قد يمارسه الطّفل. قد يحصل ذلك مثلاً أثناء الاستحمام. من المهمّ ان نحترم خصوصيّة الطفل وأن لا نحرجه. ينصّ دورنا الوحيد على أن نحرص على أن يقضي الطفل أوقات الفراغ بشكلٍ متوازن، أي أن تكون لديه نشاطات مختلفة يقوم بها، فلا يقضي وقته منعزلاً في غرفته. نشجّعه على القيام بالأنشطة ونوفّر له فرصة ممارستها، لكن لا نجبره ولا نختار عنه.

لنتذكّر كيف حصلنا على المعلومات عندما كنّا في مثل سنّ الطفل، ولنسأل أنفسنا إذا كنّا نريده أن يمرّ بالتجربة ذاتها التي مررنا بها، أم أننا نريده أن يحظى بتجربة مختلفة. من المهمّ أن نشعر بأننا كأهل مصدر دعم وراحة بالنسبة له. لذلك نتمنى أن يكون هذا الكتيب قد ساهم في الإجابة على تساؤلات أطفالكم وفي تعزيز قدرتكم على مرافقتهم في مختلف مراحل نموهم العاطفيّ والجنسيّ.

أفضل طريقة للتربية هي التواصل مع الطفل منذ صغره.

01/392220 - 01/392221

www.kafa.org.lb

kafa@kafa.org.lb

خط الأمان: 03/018019

01/738654

www.scsmena.org

info@scsmena.org

©KAFA 2011