



بلوغ و نوجوانی و مسایل مربوطه در دختران نابینا (راهنمای والدین)

پدیدآورده (ها) : موللی، گیتا

علوم تربیتی :: تعلیم و تربیت استثنائی :: آذر 1386 - شماره 72

از 28 تا 33

آدرس ثابت : <http://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/715072>

دانلود شده توسط : عمومی user2314

تاریخ دانلود : 28/03/1395

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) جهت ارائه مجلات عرضه شده در پایگاه، مجوز لازم را از صاحبان مجلات، دریافت نموده است، بر این اساس همه حقوق مادی برآمده از ورود اطلاعات مقالات، مجلات و تألیفات موجود در پایگاه، متعلق به "مرکز نور" می باشد. بنابر این، هرگونه نشر و عرضه مقالات در قالب نوشتار و تصویر به صورت کاغذی و مانند آن، یا به صورت دیجیتالی که حاصل و بر گرفته از این پایگاه باشد، نیازمند کسب مجوز لازم، از صاحبان مجلات و مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) می باشد و تخلف از آن موجب پیگرد قانونی است. به منظور کسب اطلاعات بیشتر به صفحه [قوانین و مقررات](#) استفاده از پایگاه مجلات تخصصی نور مراجعه فرمائید.



پایگاه مجلات تخصصی نور

www.noormags.ir

بلوغ و نوجوانی و مسایل مربوطه در دختران نابینا

ارائه‌دهنده والدین

پروفسور، مشاور ملی، کارشناس ارشد مشاوره، دانشجو دکتری روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی

دانشگاه علوم پزشکی و توانایی

مقدمه

در صورت تمایل می‌توانید به مراکز تخصصی یا

مشاوره‌ای مراجعه کنید یا با خانواده‌های دیگر در این باره صحبت کنید و اطلاعات مورد نیاز خود را دریافت کنید. آگاهی‌های جنسی به میزان زیادی به عوامل فیزیکی، هیجانی و هوشی کودک بستگی دارد. کودکان نابینا به دلیل محدودیت‌هایی که در بخشی از ارتباط‌های خود دارند باید به میزان کافی از آموزش‌های دوران بلوغ، چگونگی مراقبت از خود و معاشرت‌ها و طریقه ابراز احساس‌های خود برخوردار باشند.

نابینایی اغلب روی جنبه‌های مختلف رشد جنسی اثرگذار است. برای مثال فقدان یک محیط خلوت و امن و استقلال در زندگی روزمره اغلب برای نوجوانان نابینا ناراحت‌کننده است. مورد دیگر تعصب‌های فرهنگی، نگرش‌های والدین و فقدان فرصت‌های اجتماعی و کمبود خدمات مناسب است. ممکن است والدین بخواهند اطلاعات کافی در اختیار فرزندانشان قرار دهند اما چگونگی آن را نمی‌دانند.

نگرش قالبی به نابینا باعث می‌شود که فرزندانشان را به عنوان یک نابینا و نه یک دختر جوان در نظر بگیریم. دختران جوان اغلب به طور فزاینده‌ای تمایل دارند که مانند بزرگترها لباس پوشیده و رفتار نمایند

والدین بهترین کسانی هستند که در مورد مسایل مربوط به بلوغ می‌توانند راهنمای فرزندانشان باشند. کمک‌های آنها چه از نظر فیزیکی و چه از نظر هیجانی و عاطفی می‌تواند راهگشایی باشد برای فرزندان که با مسایل و چالش‌های مختلفی در زمینه بلوغ جنسی روبه‌رو می‌شوند. کودکان و نوجوانان نابینا هم مانند تمامی کودکان و نوجوانان به آموزش‌هایی در زمینه بلوغ و مسایل مربوط به آن نیازمند هستند. همچنین آنها نیز مانند همسالان بینای خود نیاز به معاشرت‌های مناسب و بیان احساس‌های خود نسبت به جنس مخالف دارند. والدین نقش به‌سزایی در راهنمایی صحیح و حمایت از آنها دارند و لازم است که با آموزش‌های صریح از چالش‌های دوران بلوغ فرزند خود اطلاع حاصل کنند و در جهت راهنمایی آنها بکوشند.

از آنجا که کودکان نابینا قادر به دیدن نیستند بنابراین باید عقایدمان را به طریقی قابل درک برای آنها توجیه کنیم. مثلاً آرایه گفتار به جای نمایش تصویر می‌تواند بسیار کارگشا باشد. بسیاری از مسایل مربوط به بلوغ و نوجوانی بستگی به نوع فرهنگ و ارزش‌ها و اعتقادهای دینی، سن و میزان بینایی دارد.

تمایل‌های منحصر به فردی دارند که باید مورد احترام قرار گیرد.

نگرش‌های افراد نابینا در مورد نابینایی‌شان سبب می‌شود خود را طور دیگری جلوه دهند. تا از خود انسان مستقل و مثبت و با هلاقی جنسی ایجاد کنند. احساس‌های منفی نسبت به خود منجر به احساس وابستگی، گناه، ترحم و ترس می‌شود که مستقیماً با اعتماد به نفس فرد در ارتباط است. همین‌طور که رشد جنسی و جسمی کامل می‌شود، گاه نوجوان به حدی در ذهن خود انواع مد و لباس‌ها و ظاهر فریبنده را جای می‌دهد که او را از اندیشیدن و عمیق فکر کردن باز می‌دارد، زیرا در حقیقت خود را ناقص و طرد شده قلمداد می‌کند. از آنجا که در سنین نوجوانی همیشه، شایسته‌ترین و زیباترین ظاهر مدنظر است، برخی نوجوانان نابینا سعی می‌کنند تا پیشتر به ظاهر خود پردازند، مثل بزرگسالان لباس بپوشند و به شکل عروسک‌های زیبا نمایان شوند تا به این وسیله نیازها و تمایل‌های شدید خود را ارضا کنند. زیرا نابینایی را سدی در برابر تمایلات خود می‌پندارند. برای کودک نابینایی که نیازمند مراقبت دایمی دیگران است، درک آرامش درونی غیرقابل لمس است. نه تنها آنها را آسیب‌پذیرتر و حساس‌تر می‌کند بلکه روی رفتارها و زبان‌شان هم اثر سوء دارد. اگر فرزندان قادر است وظایف اولیه و شخصی خود را انجام دهد (مثل حمام رفتن و...) به او اجازه بدهید این کار را بکند و فرصتی برای آرامش داشتن و تنهایی داشته باشد تا بتواند به مشکل‌هایش بیندیشد.

دوست‌یابی

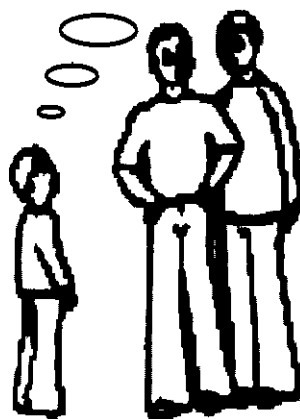
داشتن یک دوست خوب امر مهمی برای دختران

زیرا تصور می‌کنند این راهی برای جذابیت جلوه‌گری است.

بیشتر افراد، الگوها و حمایت‌هایی از اجتماع اطراف خود دریافت می‌کنند اما زندگی بسیاری از نوجوانان نابینا با تنهایی و انزوا عجین شده‌است.

والدین می‌توانند با تبادل تجارب و همدلی با دیگر افراد نابینا یا ناتوانی فرزند خود کنار آمده و سعی در پذیرش این وضع کنند. به راه انداختن بحث‌های گروهی بین والدین دختران نابینا می‌تواند بسیار مفید باشد.

برای بسیاری از نوجوانان نابینا پذیرش نابینایی‌شان بسیار مشکل است؛ بنابراین دریافت دیدگاه‌ها و حمایت‌های نابینایان دیگر چه از طریق مکاتبه، چت یا اینترنت و غیره بسیار اهمیت دارد. مهم است آنها از طرف کسانی حمایت شوند که احساس‌هایشان را خوب درک می‌کنند.



والدین هم ممکن است خیلی مشکل پذیرند که فرزندان‌شان در حال رشد هستند و برای خود عقاید، دیدگاه‌ها، ارزش‌ها و

- ✓ نوجوان است. برخی وقت‌ها حتی خود مدرسه می‌تواند مانعی برای پیدا کردن دوست شود. مدارسی که از منزل دور هستند، دوست‌یابی را مشکل می‌کنند. زیرا ارتباط با همسایه‌ها و فامیل مشکل می‌شود. همچنین انتقال از ابتدایی به راهنمایی هم دوست‌یابی را با مشکل روبه‌رو می‌کند. کودکی که تمام مدت برای یادگیری به کمک دیگران نیاز دارد، ممکن است در کنار همسن و سالان خود کمتر احساس لذت کند. برای این کودکان مهمانی و فعالیت‌های گروهی هم نمی‌تواند در دوست‌یابی کارساز باشد. به کودکان تا حد امکان یاد بدهید مستقل باشند. به فرزندتان مسؤلیت بدهید.
- ✓ حق هر کودک نابیناست که با کیفیتی عالی زندگی کند و از حمایت‌های دیگران برخوردار باشد. بهتر است فرزندتان کسی را به عنوان الگو داشته باشد. این فرد می‌تواند یک معلم نابینا موفق، یک شخصیت اجتماعی، ورزشی، سیاسی و... یا یک دوست باشد. می‌توانید داستان‌هایی از نابینایان موفق را برای فرزندتان تعریف کنید یا او را با چنین افرادی آشنا کنید.
- چگونه می‌توانم به فرزندم کمک کنم؟**
- ✓ او را متقاعد کنید که هرکس با دیگری فرق می‌کند (کمک کنید نابینایی‌اش را بپذیرد).
- ✓ او را تشویق کنید تا به ظاهرش رسیدگی کند و خوب لباس بپوشد. این وضع دلهره و ترس او را کم می‌کند.
- ✓ او را تشویق کنید تا موها و بدن خود را تمیز نگاهدارد و از عطر مناسب استفاده کند.
- ✓ همیشه به فرزندتان ابراز محبت کنید و او را مورد تشویق قرار دهید.
- ✓ وقایع و اتفاق‌های خوب و خوشایند را به یاد او بیاورید و امید به زندگی را در او تقویت کنید.
- ✓ الگوهای مناسبی در جامعه وجود دارد، فرزندتان را تشویق کنید تا از آنها الگو بگیرد.
- ✓ او را تشویق کنید شجاع و قاطع باشد.
- ✓ اگر دخترتان از برخی از جنبه‌های ظاهرش خجالت می‌کشد، او را کمک کنید آنها را برطرف کند و حمایت خود را از او دریغ نکنید.
- ✓ اگر فرزندتان خوشحال به نظر می‌رسد و سعی می‌کند نابینایی‌اش را نادیده بگیرد او را تشویق کنید و جلوی او را نگیرید.
- ✓ به عقاید دختر نابینای خود احترام بگذارید.
- ✓ هیچگاه به او نگویند چه خوب بود اگر نابینا نبود.
- ✓ افراد نابینا احساس می‌کنند قبل از اینکه یک زن باشند، یک نابینا هستند به او کمک کنید نگاه خود را تغییر دهد و از زاویه دیگری به زندگی نگاه کند.
- ✓ او را تشویق کنید تا هرچه بزرگتر می‌شود، تسلط بیشتری به شرایط محیط خود پیدا کند.
- ✓ او را تشویق کنید در شرایط مختلف زندگی خودش برای کارهایش تصمیم بگیرد. او را مستقل و با اراده بار آورید تا روی زندگی‌اش کنترل داشته باشد.
- ✓ سعی نکنید بیش از حد مراقب او باشید یا از او حمایت کنید.
- ✓ دوستانش را به خانه دعوت کنید. اگر نمی‌توانید، سعی کنید از طریق تلفن، یا... ارتباط برقرار کنید.
- ✓ سعی کنید با انجمن‌های مختلف به خصوص انجمن‌های مخصوص کودکان نابینا ارتباط برقرار کنید.

زورگویی و پرخاشگری همسالان

پرخاشگری و زورگویی شکل‌های مختلفی چون فحش دادن، برخورد‌های فیزیکی (کتک کاری) و اذیت و آزارهای لفظی دارد که همه اینها غیرقابل پذیرش است. زورگویی ممکن است به صورت شوخی یا مسخره کردن کودکان باشد. ممکن است کودک به والدین یا معلم خود چیزی نگوید ولی رفتارش تغییر کند. این حالت‌ها اعتماد به نفس و خود ارزشمندی او را از بین می‌برد و مانع رسیدن او به نیازهایش می‌شود.

✓ به فرزندان‌تان یاد دهید که چگونه به مدرسه بروند، از چه کسی اجتناب کنند و با چه کسی دوست شوند. در صورتی که با مشکل‌هایشان کنار آمدند بیشتر آنها را مورد تشویق قرار دهید.

✓ همیشه او را نوازش کرده و به او محبت کنید.

✓ او را زیر نظر داشته باشید تا ببینید با مردم چگونه رفتار می‌کند و در جامعه چگونه با نایبایی خود کنار می‌آید.

✓ می‌توانید عملاً برای او نقش‌های مورد نیاز را بازی کنید و به او نشان دهید چه کار کند.

کند و او را طوری مورد سؤال قرار دهد که حقیقت روشن نشود.

✓ همه مدارس باید با این مسایل برخورد جدی داشته باشند. مسئولان مدرسه لازم است:

✓ مسئله زورگویی و پرخاشگری را نادیده نگیرند.
✓ باید با دقت به تمام توضیح‌های کودکان گوش دهند.

✓ آنها باید به رویکرد حل مسأله اعتقاد داشته باشند و آن را اجرا کنند.

✓ باید مطمئن شوند زورگویی در مورد کودک مورد نظر پایان پذیرفته و ادامه ندارد.

✓ کودکانی که گوشه‌گیر هستند و اعتماد به نفس کمتری دارند، بیشتر مورد زورگویی قرار می‌گیرند.

✓ اگر فرزندان این حالت‌ها را دارد، احتمالاً دیگران او را اذیت می‌کنند ولی او به شما نمی‌گوید.

✓ برای رفتن به مدرسه بی میلی نشان می‌دهد.

✓ نگران یا افسرده است.

✓ خود را به بیماری می‌زند تا به مدرسه نرود.

✓ مرتباً پول، کتاب یا وسایل خود را گم می‌کند.

✓ کبودی یا ضرب‌دیدگی روی بدن خود را توضیح نمی‌دهد.

در این صورت چه باید کرد؟

✓ راهی برای نزدیک‌تر شدن به فرزند خود پیدا کنید.

در راه مدرسه با او حرف بزنید یا در خانه در کنارش بنشینید و با هم صحبت کنید و...

✓ با لحنی مهربان و دلنشین با او صحبت کنید و بگویید تقصیر او نبوده است.

✓ دریابید که چه اتفاقی افتاده است؟ کجا، کی، با کی، چطور و چرا؟

اگر فرزندان مورد زورگویی قرار گرفته است:

✓ با مدرسه صحبت کنید و به آنها بگویید این مسئله چقدر ممکن است روی فرزند شما تأثیر منفی داشته باشد. آنها شما را درک می‌کنند.

✓ بکوشید در هر موقعیتی به او فرصت‌هایی برای ابراز وجود بدهید.

✓ معلم ممکن است با ترحم به فرزندان نگاه

✓ تحقیق و کنجکاوی در رابطه با روابط جنسی،
علائق، تغییرها و موضوع‌های مربوط به جنس
مخالف

✓ آموزش‌های مربوط به تغییرهای سن بلوغ.

✓ داشتن حریم خصوصی و فعالیت‌های شخصی و
آزادی‌های فردی

✓ درک کامل از وضعیت بدنی خود و تغییرهای
آن.

برای اینکه به فرزندان ثابت کنید مسئله پنهانی
در منزل ندارید، راجع به همه مسایل مربوط به خانه
یا هر چیز دیگر با او مشورت کنید.

✓ به خاطر داشته باشید موضوع‌های جنسی و بلوغ
برای همه ما انسان‌ها اعم از بینا و نابینا عمومیت دارد.

✓ از آنجا که کودک نابینا برای برقراری ارتباط
وابسته به دیگران است و نمی‌تواند به خوبی از حق
خود دفاع کند، به ویژه اگر اطلاعات درستی نداشته
باشد، خیلی بیشتر در معرض خطرهای اجتماعی و
سوء استفاده قرار دارد.

✓ او را باید از همه این مسایل آگاه کنید. او باید
فرق بین نوازش از روی عشق و نوازش از روی سوء
استفاده را بفهمد و با نقاط حساس بدن خود آشنا
شود؛ مثلاً در مورد شروع قاعدگی و شرایط آن باید
کاملاً بفهمد چه اتفاقی برایش می‌افتد، بدنش چه
تغییرهایی می‌کند و چه کار باید بکند.

✓ باید به دختر نابینای خود بگویید در مورد
موضوع‌های مربوط به قاعدگی و بلوغ خود با هر
کسی (مثلاً برادر، پدر یا غریبه‌ها) صحبت نکند.

✓ موضوع محرم و نامحرم را کاملاً برای دختر
نابینایان توضیح دهید، به او بیاموزید چه کسی محرم
و چه کسی نامحرم است.

✓ تشویقش کنید در این باره توضیح دهد نه اینکه
مقاومت کند و دروغ بگوید.

✓ نظر معلم یا مشاور مدرسه را در مورد زورگویی
به فرزندان جویا شوید و تدبیری بیندیشید.

آموزش مسایل مربوط به بلوغ

شروع آموزش‌های مربوط به بلوغ و مسایل آن
در خانه و ادامه آن از طریق اجتماع است. براساس
پژوهش‌ها، بیشتر اطلاعات جنسی بعد از خانه، از
طریق مدرسه، بعد دوستان، مجله‌ها، کتاب‌ها،
روزنامه‌ها و فیلم‌ها و تلویزیون است.

خدماتی در جهت آموزش مسایل بلوغ و
ارتباطات، شروع فعالیت‌های جنسی را به تأخیر
می‌اندازد. و نگرش باز و قابل پذیرش در سطح
جامعه به وجود می‌آورد. کودکان از طریق این
آموزش‌ها فرق بین سوء استفاده جنسی و محبت را
درک می‌کنند. شما براساس اعتقادهای مذهبی،
فرهنگی، اجتماعی و اخلاقی خود دوست دارید
سؤال‌های نوجوانان به صورت بسته پاسخ دهید، اما
آنها ممکن است با باورهای کاملاً متفاوت رشد کنند
و عقایدی داشته باشند که شما را ناراحت کند. با
عقاید و نگرش‌های فرزندان خود در زمینه‌های
مربوط به بلوغ و جنس مخالف هرچقدر هم متفاوت
باشد باز و صریح برخورد کنید.

نیازهای دختران نابینا در سنین نوجوانی

✓ یک زندگی اجتماعی مانند همسالان خود.

✓ داشتن روابط دوستانه.

✓ علاقمندی و کشش زیاد به کسی یا
موضوعی خاص

دختر نابینای من چه چیزهایی را بداند نیاز دارد؟

دختر نابینای شما نیاز دارد مانند دیگر همسالان خود بداند که...

✓ چگونه بدنش کار می‌کند و چگونه رشد می‌کند؟

✓ چه تغییراتی در بلوغ اتفاق می‌افتد؟

✓ نام و عملکرد اندام‌های جنسی چیست؟

✓ چه مسؤولیت‌هایی دارد و چه ارتباط‌هایی برای او مناسب و مجاز است؟

✓ اجتماع از او چه انتظاری دارد و او باید چگونه رفتار کند؟

✓ چگونه می‌تواند از خود در مقابل سوء استفاده و سوء رفتار محافظت کند.

معلمین باشید می‌توانید!

صحبت در مورد مسایل جنسی باعث می‌شود نوجوان نابینا از مشکل‌هایشان با شما صحبت کند و احساس همدردی کند. اگر در مورد مسایل جنسی و بلوغ با فرزندتان صحبت نکنید، احساس‌ها و کشش‌های غریزی او کم نمی‌شود فقط ممکن است با شما در این مورد حرف نزنند.

رشد بدنی موضوعی ترس‌آور و نه گیج‌کننده نیست، به خصوص مواقعی که به کودک در این مورد آموزش‌هایی داده شده باشد.

به دختر خود پیام‌بازید حتی افراد معمر مثل پدر و برادر هم حدی دارند و او باید خود را در مقابل آنها حفظ کند.

به فرزندتان پیام‌بازید زیاد به کسی نزدیک نشود و بتواند از خود محافظت کند.



مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی

منابع:

After 16-What's new? Choices and challenges for young disabled people,2007[online] available:

www.after16.org.uk

Contact a family organ, Growing up, sex and relationships, 2007[online] available: www.cafamily.org.uk

Ensuring entitlement: Sex and relationship education for disabled children, 2007 [online]available:

www.ncb.org.uk/sef

Glover DM, The deaf child-challenges in management: a parent's perspective, International Journal of pediatric otorhinolaryngology, 2003, 1(67): 197-200.

Kidscape campaign for children's safety, 2007[online] available: www.kidscape.org.uk