

# ورود به این حریم، ممنوع!

حفظ مرزهای والد و فرزندی تضمین کننده سلامت روان خانواده است

مصومه متین نژاد: «این حرف ها دیگره اهل بازیه؛ چشم و گوش بچه باید از همون بچگی اش باز باشه!»، «ای بابا! آگه توی خونه و پیش بچه های خودم راحت نباشیم، کجا باشم؟»، «این بزغاله ای که میگم، فحش نیست؛ از علاقه زیادیه...» «بچه های امروز صدتا مثل من و تورو درس میدن و بهتر از من و تو هم این چیزا رو می دونن.» و «من و بچه ها با هم مثل دوتا رفیقیم و این حرف ها رو با هم نداریم.» جمله های آشنایی هستند که معمولاً در تقدیر رفتار و روش های تربیتی والدین از آن ها می شنویم. والدینی که هر قدر هم با فرزندان شان به قول معروف ندار و دوست باشند، باز هم باید رابطه والد و فرزندی شان را در سطحی حفظ کنند. مسئله ای که ربطی به فرهنگ یا زندگی سنتی و مدرن امروزی ندارد و یک قاعده کلی برای حفظ و ارتقای سلامت روان همه اعضای خانواده محسوب می شود. موضوعی که می خواهیم امروز به کمک دینا جانعلی پور، روان شناس و روان درمانگر حوزه کودک قدری درباره آن با شما صحبت کنیم.

## حریم، حرمت، حیا

از حدود سه دهه پیش به این طرف شاهد سنت شکنی های عجیبی در محیط خانواده هستیم که اسمش را هر چیزی می توانیم بگذاریم، به جز روشن فکری. درباره والدینی صحبت می کنیم که به تقلید از فیلم های هالیوودی یا تریک های زیادی را شکسته و اسمش را به روز بودن یا روشن فکری گذاشته اند. برای نمونه در برابر بچه ها از پوشش های اتاق خوابی استفاده می کنند یا در برابر دیدگان آن ها لیس ها و بوسه های جنسی دارند. به طور کلی هیچ ملاحظه ای در رفتارشان دیده نمی شود. از نظر آن ها زمانه عوض شده و خیلی از حریم ها هم مشمول گذر زمان شده است. یعنی دیگر نیازی نیست که آن ملاحظات پدر و مادرهای قدیمی را داشته باشند. بچه ها هم باید آگاهی های زیادی را از سن کم کسب کنند و فاصله ای را که بین آن ها با والدینشان وجود دارد، از بین ببرند. در حالی که خانواده در هر سطحی از فرهنگ که باشد یا در هر برهه ای از تاریخ همواره باید سه مرز و حریم مختلف را برای ارتقای سلامت روان خودش حفظ کند.

## مرز ناشویی

وقتی زن و مردی با هم ازدواج می کنند و خانواده تشکیل می دهند مرز بین خودشان با دیگران ایجاد می کنند که موضوع هایی مانند مسائل خصوصی و جنسی داخل این حریم قرار می گیرد و نباید درز پیدا کند. به عبارتی این حریم برای ابد باید دونفره بماند.

## مرز والد و فرزندی

با تولد نخستین فرزند مرز و حریم جدیدی در خانواده ایجاد می شود و موضوع هایی مانند فرزند پروری و گرفتن تصمیم های مهم برای بچه ها در این حوزه قرار می گیرند. در محدوده این حریم بچه ها و والدین در سطح های مختلف هستند.

## مرز فرزندی

در یک خانواده سالم بچه ها هم مرز مشخصی برای خودشان دارند و ورود دیگران حتی والدین به آن ممنوع است. مسائلی مانند انتخاب نوع بازی، چیدمان اتاق کودک و رابطه خواهرها و برادرها زیرمجموعه این حوزه است.   
● اتفاق های زیادی در یک خانواده می افتد که هر کدام زیرمجموعه یکی از این مرزهاست و نباید با حریم دیگری تداخل پیدا کنند. برای نمونه مشکلات اقتصادی باید در حریم ناشویی حل شوند و دلبلی ندارد که بچه ها وارد این مرز شوند یا وقتی خواهر و برادرها با هم دعوا می کنند، این مسئله در حریم فرزندی واقع شده است و والدین تا زمانی که خطر جانی برای بچه ها ایجاد نشود، حق ندارند وارد این حریم شوند. از این رو باید گفت در یک خانواده سالم هر کسی موظف است، نقش خودش را با حفظ حریمی که دارد، ایفا کند.

## مراقب گفتارمان باشیم

والدینی که تصور می کنند بچه ها متوجه آنچه آن ها می گویند، نیستند یا نمی شوند، سخت در اشتباه هستند. نورون های آینه ای مغز بچه ها تا شش سالگی در بالاترین سطح خود قرار دارد. برای همین می گوئیم رفتاری شبیه طوطی دارند. یعنی آنچه را می بینند و می شنوند بدون تحلیل کردن، فقط به خاطر می سپارند و تکرار می کنند. پس اگر حرفی را بدون ملاحظه پیش آن ها بزنیم، باید انتظار باز خورد آن را در جای دیگری هم داشته باشیم. به زبان ساده تر وقتی ما صحبت هایمان را به توهین، فحش و ناسزا، تمسخر و سرزنش آلوده می کنیم و در برابر بچه ها به کار می بریم، حتی اگر بچه ها مخاطب ما نباشند، این روش صحبت کردن را بعد ها در گفت و گوهایشان با ما یا دیگران دیکته خواهند کرد. پس یادمان باشد، بی عفتی در کلام یا استفاده از واژه ها و جمله های جنسی در گفت و گوهایی که با همسرمان یا دیگران داریم، درست مانند یک آهن ربا بچه ها را جذب خواهد کرد. همچنین، بیان برخی مطالب که ویژه حریم خصوصی و ناشویی ماست، در خارج از این مرز، حتی با ایما و اشاره، یعنی وارد کردن بچه ها به این حریم و آسیب زدن به سلامت روان و جنسی آن ها، نکته دیگری که لازم است در گفت و گوهایمان با بچه ها رعایت کنیم استفاده نکردن از واژه هایی است که به تنهایی فحش محسوب می شوند و ما از آن ها برای نشان دادن محبتمان به بچه ها استفاده می کنیم. مانند بزغاله من... واژه هایی که معمولاً زن و شوهرها از آن ها در اتاق خواب و حریم خصوصی خودشان استفاده می کنند و خارج کردنش از این حریم حتی برای خودشان نیز جایز نیست.



طرح: علیرضا کمالی شهریار

## هوشیار بخوابیم و بخوابانیم

اینکه کودک شما از نوزادی اتاق خواب مجزایی داشته باشد، خیلی مهم نیست، ولی نباید روی تخت شما بخوابد. یعنی تخت کودک باید در کنار تخت شما باشد. برخی شش ماهگی و برخی هم دوونیم سالگی را سن مناسب برای جدایی جای کودک از والدین می دانند. با همه این ها زمانی که اضطراب جدایی در کودک ازین رفته باشد، بهتر است سن برای جدایی محسوب می شود که معمولاً حدود سه سالگی این اتفاق می افتد. زمانی که کودک بتواند حرف بزند و نیاز یا ترسش را به زبان بیاورد. دقت داشته باشید:   
● ایجاد فاصله بین شما با کودک کتان کم کم و به مرور زمان باید اتفاق بیفتد تا آمادگی لازم در او برای این منظور ایجاد شود.   
● کودک باید بداند که اجازه ورود به اتاق شما را ندارد و پیش از ورود باید در بزند و اجازه بگیرد.   
● اتاق شما نباید نزدیک اتاق کودک باشد. بچه ها بسیار کنجکاو و زرنگ تر از آنچه هستند که ما تصور می کنیم.   
● به کودک اجازه خوابیدن روی تخت خودتان را ندهید. اگر شب ها خوابش نمی برد، شما به اتاق او بروید. نه اینکه او را به اتاق خودتان بیاورید.   
● بچه ها بهتر است اتاق خواب مجزاد داشته باشند. به ویژه پس از سن بلوغ، ولی اگر امکانش نیست حتماً تخت آن ها را جدا کنید. بچه های هم جنس هم نباید روی یک تخت بخوابند.   
● شب ها چند بار به اتاق بچه ها سر بزنید و آن ها را کنترل کنید.

## از پوشش مناسب استفاده کنیم

«بچه است، دیگه...»، «محرم هستیم و اشکالی نداره...»، «چشم بچه ها باید عادت کنه...» این قدر چیزهای بدتر از این دیدن که این توش گمه... و امثال این ها هیچ کدام مجوزی برای پوشش بد والدین در برابر بچه ها نیست. غریزه جنسی امری ذاتی در وجود ما آدم هاست. این غریزه حکم تیغی دولبه را دارد و اگر در زمان و مکانی نامناسب تحریک شود، نتیجه ناخوشایندی خواهد داشت. این غریزه مانند آتش می ماند که اگر حرارتش همه را نسوزاند، دودش همه را کور خواهد کرد. پس حواسمان به پوششمان در برابر بچه ها باشد. پوشیدن لباس زیر یا خواب در برابر دیدگان بچه ها شکستن حریم ناشویی و ورود آن ها به این مرز است. مادر و پدر هم ندارد. یعنی این پوشش مخصوص مادرها نیست و پدرها هم باید آن را رعایت کنند. حتی در برابر فرزند هم جنسشان. والدینی که این قاعده را رعایت نمی کنند، هم حیا را از چشم بچه هایشان می برند، هم آن ها را تحریک جنسی می کنند و هم زمینه سوء استفاده جنسی از این بچه ها را فراهم خواهند کرد. بنابراین لازم است که والدین در برابر بچه ها همیشه به گونه ای لباس بپوشند که گویی فرد دیگری هم در خانه حضور دارد.

## تربیت جنسی را جدی بگیریم

صحبت از سوء استفاده جنسی شد، موضوعی که ارتباط مستقیمی با تربیت جنسی ما والدین دارد و از بدو تولد باید شروع شود. یادمان باشد، بی توجهی به این موضوع های به ظاهر ساده و پیش پا افتاده سبب شده است تا سن بلوغ جنسی در بچه ها به شدت پایین بیاید. میزان سوء استفاده جنسی و تجاوز به بچه ها افزایش پیدا کند و همچنین سن خودارضائی و تحریک جنسی در بچه ها به ۷ تا ۶ سال برسد. برای این منظور توصیه می کنیم:   
● زمانی که فرزندتان را پوشک می کنید، مراقب باشید این کار را در برابر دیگران انجام ندهید و این کار را به دیگران هم نسپارید. با این کار شما در ناخود آگاه کودک یک حریم مشخص می کنید.   
● دست شویی بردن کودک را به کسی نسپارید. برای این منظور هم از والد هم جنس کمک بگیرید.   
● حمام کردن بچه ها را از سن سه سالگی به والد هم جنسش واگذار کنید. درغیر این صورت استفاده از پوشش مناسب برای این کار ضروری است. یادتان باشد، والد هم جنس هم نباید بدون پوشش وارد حمام شود. حتی کودک هم باید پوشش داشته باشد. شما با این کار حریم خصوصی را برای بچه ها مشخص می کنید.   
● از لیس، بوسه و آغوش هایی که رنگ و بو جنسی دارند، در برابر بچه ها پرهیز کنید. حتی سن کمتر از سه سال.   
● با استفاده از کتاب، قصه و بازی به بچه ها آموزش حریم خصوصی بدهید و آن ها را به مراقبت های جنسی از خودشان آگاه کنید. بچه ها باید بدانند هیچ کس اجازه بوسیدن، لمس کردن و در آغوش گرفتن آن ها را بدون اجازه خودشان ندارد. بچه ها باید بدانند هیچ کس به جز والدین و بانظرات آن ها، آن هم در شرایطی خاص، اجازه لمس یا دیدن اندام های جنسی آن ها را ندارد.   
● یادتان باشد، نیمه برهنگی بیشتر از برهنگی سبب تحریک جنسی می شود. حتی اگر آن فرد، محرمتان باشد، مانند پدر، مادر یا خواهر و برادر پس همیشه مراقب پوشش خودتان و اطرافیان در برابر دیدگان بچه هایتان باشید.   
● بروی آنچه بچه ها می بینند، نظارت و کنترل داشته باشید. والدینی که همراه با بچه ها فیلم های نامناسب می بینند، با دست خودشان زمینه آسیب های جنسی و روانی را برای فرزندان شان فراهم می کنند. بنابراین دیدن هرگونه عکس، فیلم، و انیمیشنی که مناسب سن بچه ها نباشد یا استفاده از اینستاگرام برای آن ها تا زمانی که به بلوغ عقلی و هیجانی کامل برسند، ممنوع است.



دینا جانعلی پور، روان شناس و روان درمانگر حوزه کودک؛ بیان برخی مطالب که ویژه حریم خصوصی و ناشویی است، در خارج از این مرز، حتی با ایما و اشاره، یعنی وارد کردن بچه ها به این حریم و آسیب زدن به سلامت روان و جنسی آن ها

## چند توصیه مهم

- مرزهای خانواده را حفظ کنید و اجازه تداخل در آن ها را ندهید.
- با بچه ها در ددل نکتید. با این کار آسیب مغزی جدی به آن ها وارد می کنید آسبیبی معادل تعرض به آن ها.
- اختلاف نظرهای تربیتی تان را پیش بچه ها بروز ندهید و مرز خودتان را حفظ کنید.
- وارد چالش های بچه ها نشوید و سریع راه حل به آن ها ندهید. اجازه بدهید آن ها خودشان مسائلمان را حل کنند.
- مراقب صحبت کردنتان، رفتار و پوششتان باشید. همه این ها باید لایه لایه و سطح بندی شده باشد. یعنی شرایط شما در جمع خصوصی و دونفره تان باید بسیار متفاوت از زمان حضورتان در مقابل بچه ها باشد.