



آگاهانه تابلوغ

درباره قاعدگی که با تربیت برنامه ریزی شده،
اعتماد و خود شکوفایی دختران را پرورش می دهد

الهام ظریفیان / چند وقت پیش با دوستی که دختری در آستانه بلوغ داشت صحبت می کردم و او به من گفت که چقدر از نزدیک شدن به این واقعیت حتمی در مسیر رشد فرزندش وحشت دارد. وحشت از اینکه دختر کوچکش هنوز آمادگی روبه روشن شدن با به قول او درد ورنج پیروی را ندارد. وحشت از اینکه آن لحظه وقتی برایش اتفاق بیفتد که او پیش دخترش نباشد (مثلا در مدرسه، زمین بازی یا مهمانی دخترانه تولد دوستانش) و مهم تر از آن وحشت از اینکه چطور باید درباره این موضوع با دخترش صحبت کند. این نگرانی بسیاری از والدینی است که دوست دارند خودشان دخترشان را برای چنین لحظه ای آماده کنند. ولی نمی دانند چطور باید این کار را انجام دهند. در این مطلب که با کمک دکتر فکوره، روان شناس تخصصی کودک و نوجوان تهیه شده است، راهکارهای روان شناسی روز دنیا برای والدین در این مسیر معرفی شده است. فرقی نمی کند که شما مادر هستید یا پدر. به هر حال به یاد داشته باشید که آماده شدن شما و دخترتان برای چنین لحظه فراموش نشدنی، فرصتی عالی است تا رابطه تان را تقویت کنید. اعتماد و خود شکوفایی اش را پرورش دهید و او را برای آینده آماده کنید. در این مطلب همراه ما باشید.

در روزهای قاعدگی، دختر ممکن است دچار نوسانات خلقی، احساس خستگی یا حساسیت بیشتر شود. وظیفه والد، نه کنترل بلکه همراهی است. جملاتی مانند «می دونم امروز حالت زیاد خوب نیست، دوست داری تنها باشی یا با هم حرف بزنیم؟» می توانند احساس درک و آرامش ایجاد کنند. والدینی که این نیازها را نمی بینند یا بی اهمیت جلوه می دهند، ناخواسته به شکل گیری طرحواره های هیجانی چون بی ارزشی یا انکار احساسات کمک می کنند.

وقتی صحبت درباره
قاعدگی برای والد
سخت است

اگر والدین خودشان با تابوهای جنسی بزرگ شده اند، ممکن است احساس خجالت یا ناتوانی در گفت و گو داشته باشند. این والدین می توانند از ابزارهایی مانند کتاب های کودک محور، انیمیشن های آموزشی، یا مشاوره روان شناسی استفاده کنند. صحبت درباره سختی این موضوع نیز می تواند مفید باشد. «راستش برای من هم این موضوع راحت نبود چون کسی باهام درباره ش حرف نزد. ولی نمی خوام تو هم اون حس رو داشته باشی.»

کادوی
دوران بلوغ

یکی از بهترین روش ها برای آماده سازی دخترتان در مرحله بلوغ، تهیه یک باکس یا جعبه هدیه برای اوست. در این باکس می توانید وسایل بهداشتی و ضروری مانند نوارهای بهداشتی، پد های روزانه و شب، کرم های مرطوب کننده و ژل های مخصوص ناحیه تناسلی، دستمال مرطوب بهداشتی برای نظافت راحت تر، اسپری بدن یا مام و پد های ضد حساسیت و نرمی که احساس راحتی بیشتری به دخترتان در این مرحله می دهند، قرار دهید. قرار دادن یک کارت که پیام محبت آمیزی برایش نوشته باشید، یک هدیه کوچک مانند دستبند یا گوشواره ای که دوست دارد هم نشانگر عشق و توجهی است که شما در این لحظات پراز استرس به او دارید. یک عطر یا اسپری ملایم، خوراکی هایی که دوست دارد مانند آب نبات یا شکلات، یک عروسک یا جاکلیدی فانتزی، دفترچه ای برای ثبت روزهای قاعدگی و حس و حال هایی که در این روزها دارد این هدیه را کامل می کند. مهم این است که اولین خاطراتش از بلوغ را برایش خاص و ماندگار کنید و به این ترتیب حس امنیت، اطمینان و ارزشمندی را در او تقویت کنید.

آغاز گفت وگو؛ ساده،
همدلانه، بدون شرم



قاعدگی، یکی از مهم ترین نشانه های آغاز بلوغ در دختران است که نه تنها همراه با تغییر جسمی بلکه مرحله ای حساس از رشد روانی، هویتی و اجتماعی است. این تجربه اگر با همراهی و آگاهی خانواده روبه رو نشود، می تواند زمینه ساز شرم بدنی، اضطراب یا حتی اختلالات روانی در آینده شود. اما چگونه باید با فرزندمان درباره قاعدگی صحبت کنیم؟ از چه زمانی؟ و با چه شیوه ای؟ نخستین گام، پذیرش این واقعیت است که قاعدگی موضوعی زیستی و طبیعی است. نه امری شرم آور گفت وگو باید در فضایی آرام، با زبان ساده و متناسب با سن کودک انجام شود. پرسیدن سؤال هایی مانند «تا حالا چیزی درباره پیرو د شنیدی؟» یا «دوست داری درباره ش بدونی؟» به کودک فرصت می دهد ذهن خود را باز کند و والد نیز متوجه سطح اطلاعات او شود. روان درمانی های مبتنی بر ذهن خوانی (Mentalization) توصیه می کنند قبل از ارائه اطلاعات، به احساسات کودک توجه شود که آیا نگران است؟ کنجکاو است؟ می ترسد؟ اگر والد فقط اطلاعات بدهد ولی هیجانات فرزند را نبیند، گفت وگو به تجربه ای سرد و بی اثر تبدیل می شود.

زمان مناسب آموزش:
زودتر از آنچه تصور
می کنید

بر اساس منابع معتبری چون مرکز آناروید و انجمن روان شناسی آمریکا (APA)، آموزش باید از شش تا هفت سالگی به صورت کلی و غیر مستقیم آغاز شود و تا پیش از شروع علائم جسمی بلوغ (۹ تا ۱۰ سالگی)، اطلاعات دقیق تر داده شود. این پیش آگاهی، از بروز اضطراب و سردرگمی در زمان وقوع اولین قاعدگی جلوگیری می کند. تأخیر در آموزش می تواند منجر به شکل گیری طرحواره های روانی منفی در ذهن کودک شود؛ از جمله حس نقص، شرم از بدن یا بی اعتمادی نسبت به والدینی که موضوع به این مهمی را پنهان کرده اند. نکته: در کنار کلام، می توانید از تصاویر کتاب های رنگی برای سنین پایین، یا ویدئوهای آموزشی مناسب استفاده کنید تا فهم برای دخترتان راحت تر باشد.

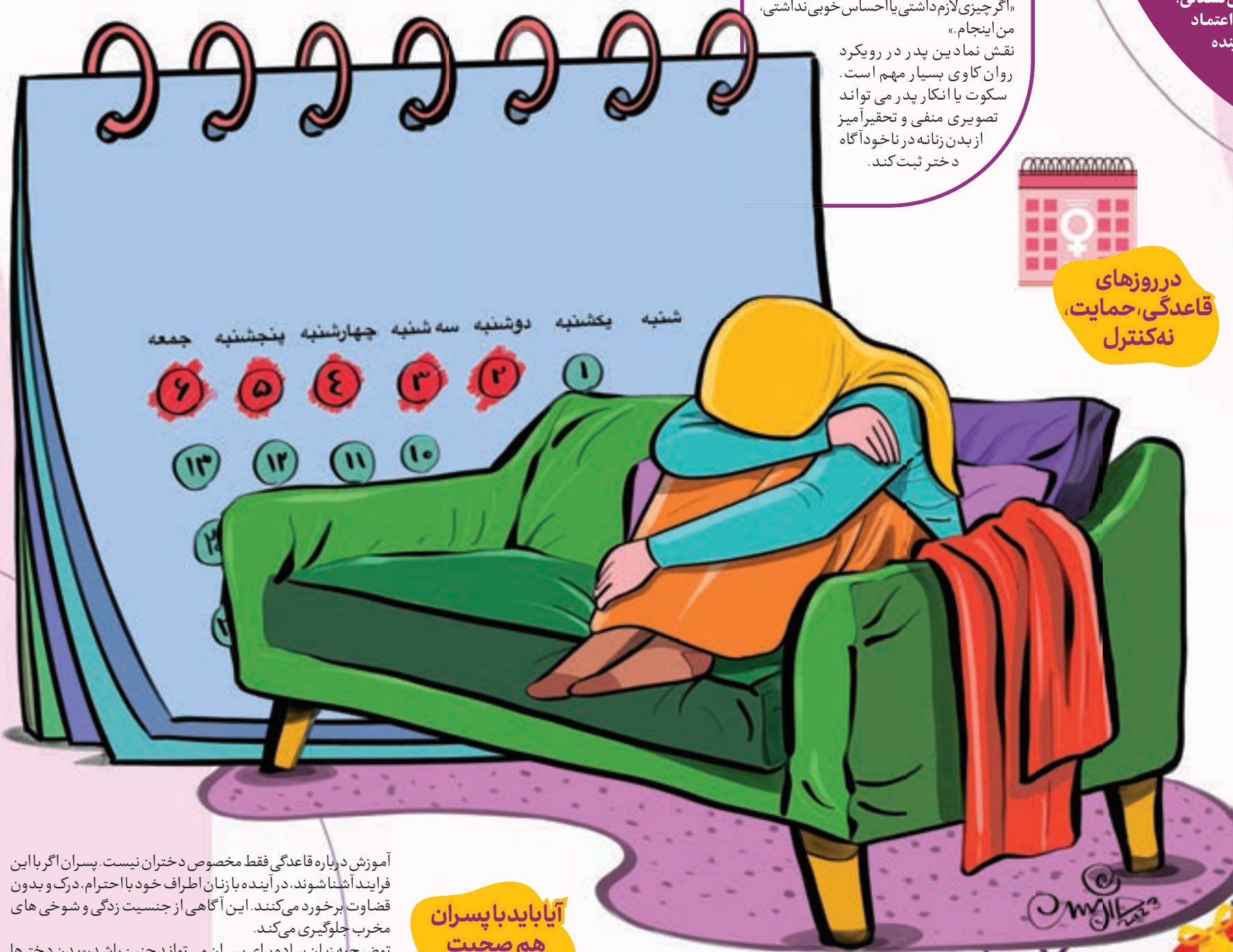
پدران؛ نقش های
نادیده اما حیاتی

نقش پدران در تجربه قاعدگی دختران اغلب نادیده گرفته می شود. در حالی که حضور حمایتگرانه پدر با پرهیز از شوخی، تحقیر یا طفره رفتن، پیامی عمیق از ارزشمندی زن بودن را به دختر منتقل می کند. پدر می تواند به شکلی ساده و مستقیم بگوید: «اگر چیزی لازم داشتی یا احساس خوبی نداشتی، من اینجام.» نقش نمادین پدر در رویکرد روان کاوی بسیار مهم است. سکوت یا انکار پدر می تواند تصویری منفی و تحقیرآمیز از بدن زنانه در ناخودآگاه دختر ثبت کند.

چه کسی باید
صحبت کند،
فقط مادر؟

تجربه بالینی نشان می دهد که صحبت درباره قاعدگی حتما نباید فقط از سوی مادر انجام شود. اصل مهم در اینجا «امنیت روانی» کودک با فرد گوینده است. اگر مادر رابطه ای صمیمانه و بدون قضاوت با دختر دارد، او گزینه مناسبی است. اما گاهی خواهر بزرگ تر، مشاور یا حتی پدر (در نقش حمایتگر غیر مستقیم) می توانند نقش مؤثرتری ایفا کنند. در نظریه دلبستگی، «رابطه امن» پایه انتقال پیام های مهم رشدی است؛ بنابراین کیفیت رابطه، مهم تر از جنسیت گوینده است.

در روزهای
قاعدگی، حمایت،
نه کنترل



آیا باید با پسران
هم صحبت
کنیم؟

آموزش درباره قاعدگی فقط مخصوص دختران نیست. پسران اگر با این فرایند آشنا شوند، در آینده با زنان اطراف خود با احترام، درک و بدون قضاوت برخورد می کنند. این آگاهی از جنسیت زدگی و شوخی های مخرب جلوگیری می کند. توضیح به زبان ساده برای پسران می تواند چنین باشد: «بدن دخترها به چرخه طبیعی دانه که بخشی از رشد شونه، این هیچ چیز عجیبی نیست و خیلی مهمه که ما بفهمیم و احترام بذاریم.»

علائم نزدیک
شدن به قاعدگی
را بشناسید



دکتر فکوره، روان شناس
تخصصی کودک و نوجوان:
صحبت درباره قاعدگی حتما
نباید فقط از سوی مادر انجام
شود. اصل مهم در اینجا
«امنیت روانی» کودک با فرد
گوینده است. گاهی خواهر
بزرگ تر، مشاور یا حتی پدر (در
نقش حمایتگر غیر مستقیم)
می توانند نقش مؤثرتری
ایفا کنند

آگاهی درباره علائم و نشانه ها، نقش مهمی در کاهش نگرانی هادارد؛
تغییرات هورمونی: شاید کمی خواب آلود، تحریک پذیری یا حساس تر از معمول باشد.
دردهای جسمی: گرفتگی عضلات شکم، نفخ، سردرد، احساس خستگی، درد و ناراحتی در ناحیه کمر و پا.
تغییرات ترشح: ترشحات سفید، واضح یا کمی چسبنده که قبل از شروع خون ریزی ظاهر می شوند.
حساسیت سینه ها: سینه ها ممکن است دردناک تر شوند و حساسیت بیشتری در این دوران داشته باشند.
نکته: این علائم معمولاً چند روز قبل از شروع قاعدگی ظاهر می شوند. پس با اطلاع و آموزش، دخترتان می تواند بهتر با احساسات و بدن خود کنار بیاید.

بلوغ زودرس و
دیررس دختران

از چهارده سالگی به بلوغ نرسید، یا پزشک متخصص غدد کودک آن مشورت کنید تا در صورت نیاز، درمان یا مدیریت مناسب را شروع کند. قاعدگی فقط تغییر فیزیولوژیک نیست. آغاز تجربه زن بودن است. این مرحله اگر با آگاهی، احترام و پذیرش همراه نشود، می تواند منجر به شکل گیری حس شرم، انکار بدن یا حتی آسیب های روانی شود. والدین باید نخست با تجربه شخصی خود از این موضوع روبه رو شوند. ترس ها و شرم های خود را بازبینی کنند و با ذهنی باز و قلبی امن، این مسیر رشدی را برای فرزندشان هموار کنند.