

آموزش خودمراقبتی به کودکان

غزل لطفی

کودکان نیازمند مراقبت کامل روحی و جسمی والدین هستند و آموزش خودمراقبتی از اولین و مهم‌ترین امور حمایتی است که بهتر است در سن دو سالگی شروع شود. باید توجه داشت که آموزش‌های خودمراقبتی باید متناسب با سن و درک کودکان باشد و نیازمند مشورت والدین با مشاوران و متخصصان است. مهم‌ترین آموزش عملی در سنین اولیه که معمولاً در دوسالگی باید به آن پرداخت، رعایت این موضوع است که در زمان تعویض پوشاک، کودک را به محلی ببریم که در معرض دید دیگران نباشد و بیاموزد که اندام‌های خصوصی را کسی حق ندارد ببیند. یکی از ساده‌ترین قدم‌ها، آشنایی و شناخت آناتومی جنسی بدن به کودک است که می‌تواند به بسیاری از سوالات کودکان پاسخ دهد. نکته دیگری که باید مورد توجه قرار بگیرد؛ کودکان خودشان کنجکاو هستند و سوالات بسیاری دارند، نباید سوالات آنها را بی‌پاسخ بگذاریم و حتماً بنا به سن کودک توضیحات مناسبی را به او ارائه دهیم. اگر آموزش‌های خودمراقبتی و شناختی از سنین کم شروع شود، والدین در سن بلوغ فرزند خود دچار چالش نخواهند شد و مجبور نیستند به یکباره و گاهی با دلهره به جهت عدم آگاهی از نوع بیان و آموزش به این مقوله بپردازند. آموزش مواردی مانند تفاوت تماس و لمس مناسب از نامطلوب توسط دیگران (خانواده، دوستان، فامیل یا غریبه‌ها) که شامل بغل کردن، بوسیدن و... و بدون اجازه و رضایت کودک باشد، از اولین و مهم‌ترین آموزش‌هاست.

«نه» گفتن از مهارت‌های مهمی است که باید کودکان بیاموزند و در مواقع لازم از آن استفاده کنند تا بتوانند از خود محافظت کنند. به کودک خود یاد بدهید از نه گفتن نترسد و خجالت نکشد. امروزه کودکان در خردسالی (معمولاً ۶ تا ۸ سالگی) استفاده از ابزارهای هوشمند را شروع می‌کنند و باید در مورد بازی‌های مناسب سن خود اطلاعات کافی داشته باشند و بدون بیان تحکم‌آمیز و با صحبت و قانع کردن کودکان و همچنین توصیف خطرات احتمالی (با در نظر گرفتن سن کودک) از آنها خواسته شود از بازی‌های مناسب استفاده کنند و نظارت پویای والدین نیز لازم است.

ورود کودکان به دنیای مجازی از مواردی است که هم بسیار جاذبه دارد و هم خطر، مادر و پدر با اطلاعات به‌روز و کافی، همراه فرزند

خود می‌توانند حضور او در دنیای مجازی را کم‌خطر کنند. نیاز به اعتماد متقابل بین کودک و والدین ضروری است تا در زمان مواجهه با مخاطرات دنیای مجازی، اولین فردی را که در جریان می‌گذارند والدین‌شان باشد.

آغاز سن بلوغ یکی از چالش‌برانگیزترین برهه‌های سنی کودکان است. با در نظر گرفتن تغییرات ناگهانی هورمونی و تغییر ساختار جسمی و روحی، اولیا باید به آموزش‌های متناسب با این سن بپردازند تا فرزندشان با آرامش پا به سنین بالغ شدن بگذارد.

برقراری ارتباط صمیمی با فرزند و صحبت درباره روابط جنسی و پاسخ دادن به سوالات او باعث می‌شود از خطرات ناشی از تعرض چه در فضای مجازی و چه در محیط حقیقی مصون بماند.

□□□□□□ □□□□□□ 28 □□□□□□ □□□□□□ :□□□□