**نقش مادران در کاهش عوارض بلوغ دختران**

**
نقش مادران در کاهش عوارض بلوغ دختران**

رسالت مطبوعات ، اعتلاي سطح فرهنگي با اطلاع رساني دقيق به منظور آگاهي دادن جامعه و جلوگيري از ناهنجاري ها مي باشد . اين امر به طور دقيق به وسيله همکاران مطبوعاتي به طور جدي ، در کليه نشريات دنبال مي شود که زحمات محققين و پژوهشگران و دست اندرکاران نشريات مربوط قابل تقدير و تشکر است . در اين صفحه در هر شماره گزارش ها و تحقيقات انجام شده به وسيله يکي از نشريات معتبر به منظور انجام هدف فوق الذکر با ذکر ماخذ مربوطه درج خواهد شد . اميد است زحمات اين عزيزان مورد توجه و استفاده خوانندگان گرامي قرار گيرد . لطفا شما هم از نظرات سازنده خود در زمينه ياد شده ما را مطلع گردانيد .
«دوران بلوغ سخت ترين سال هاي زندگي ام بود . از خودم بدم مي آمد . نمي توانستم با کسي درباره خودم حرف بزنم . از تغييراتي که هر روز در من ايجاد مي شد ، خجالت مي کشيدم . ديگر دوست نداشتم با مادرم بيرون بروم و با او حرف بزنم .»
خيلي از دختران ايراني وقتي درباره دوران بلوغشان حرف مي زنند ، ممکن است چنين احساسي داشته باشند . تغييرات دوران بلوغ هم براي دختران و هم براي پسران اهميت دارد ، اما مسائل دختران به خاطر شرايط خاص فرهنگي اهميت ويژه اي پيدا مي کند . مادر ، به عنوان نزديک ترين فرد از نظر عاطفي به فرزندش ، مي تواند گذر از اين دوران را براي او آسان تر کند .
نشانه هاي بلوغ که در دختران ايجاد مي شود ، احساس اضطراب هم همراه آن به وجود مي آيد. در جوامع و خانواده هايي که آموزش جنسي کافي به نوجوانان ارائه نمي شود ، پيدا شدن اولين علائم ممکن است با تعبيراتي نادرست از جنسيت يا احساس بيماري ، طردشدگي و سردرگمي در دختران همراه شود .
کم اطلاعي درباره مسائل دوران بلوغ ممکن است باعث شود دختر نوجوان احساس کند اين تغييرات نوعي بيماري است ، بويژه آن که برخي دختران در اين دوران دستخوش اختلالات خلقي ملايم ، بي حوصلگي و گوشه گيري شده و عصبي ، بهانه جو و پرخاشگر مي شوند . تمام اين نشانه ها ممکن است نوجواني را با تجربه يا اطلاعات کافي درباره تغييرات بلوغ و تغييرات جسمي ندارند ، دچار اضطراب کند . براي کم کردن چنين عوارضي است که کارشناسان توصيه مي کنند نوجوانان دختر را بايد از پيش براي ورود به اين مرحله آماده کرد .

**چرا دختران ؟**

زندگي دخترانه ، از هر نظر زندگي حساسي است و وقتي اين حساسيت هاي طبيعي با ويژگي هاي فرهنگي ، جامعه اي مثل جامعه ما آميخته مي شود ، دو چندان خواهد شد . مسائل زنانه همواره در پرده اي از شرم و حيا پيچيده شده اند و اطلاع رساني در خصوص آنها به شکل رسمي وجود ندارد . با اين که دختران از سال هاي انتهاي دبستان با تغييرات دوران بلوغ رو به رو مي شوند ، مدرسه ها در اين زمينه به آنها آموزش نمي دهند و اين وظيفه تنها بر دوش خانواده ها باقي مي ماند . در خانواده هم اين نقش از مادر طلب مي شود ، اين که يک تنه فرزندش را از تغييراتي که در پيش رو دارد آگاه کند و بکوشد اتفاق بزرگ بلوغ ، با کمترين هزينه و در نهايت آرامش پيش برود .
پسران نوجوان اين امکان را دارند که به خاطر ارتباط هاي گسترده تر اجتماعي و قرار داشتن در معرض دريافت اطلاعات راحت تر با مسئله بلوغ رو به رو مي شوند ، ضمن اين که مربيان و پدران هم براي انتقال اطلاعات به آنها راحت تر عمل مي کنند . همه اين عوامل باعث مي شود نقش مادران براي همراهي در اين مرحله مهم در زندگي دختران پررنگ تر شود .
دوره نوجواني از 11 تا 13 سالگي شروع مي شود و تا 20-18 سالگي ادامه دارد . اين دوره ، دوران تعارض بين رفتار کودکانه و بزرگسالي است . اما چند سال قبل از ورود کودک به سن نوجواني ، تغييرات اندکي در جسم و رفتارش آشکار مي شود . اين تغييرات در دخترها شايع تر است . شايد دخترها تا کلاس دوم ، سوم دبستان همچنان به عروسک بازي و بازي با دوستانشان مشغول باشند ، اما با ورود به کلاس چهارم و پنجم دبستان ، تغييراتي در رفتارشان به وجود مي آيد .
البته نبايد فراموش کرد که شروع بلوغ به عواملي چون وراثت ، عرض جغرافيايي ، شرايط بهداشتي خانواده و تغذيه کودک و شرايط رواني و رفتاري او بستگي دارد ، اما در حال حاضر در کشور ما متوسط بلوغ دختران در سن 11 تا13 سالگي است .

**در آستانه تغيير**

با بروز نامحسوس نشانه هاي بلوغ ، کودکان کم کم دست از بازي مي کشند و بيشتر تمايل دارند اوقاتشان را با همسالان همجنس خود بگذارنند . آنها ساعت ها با دوستان شان حرف مي زنند . در ابتداي اين صحبت ها يعني همان سال هاي پيش از بلوغ ، کودکان درباره خانواده ، افتخاراتي که خانواده شان داشته ، مسافرتي که پدر و مادرشان داشتند ، دارايي هاي خانوادگي ، دوستان و آشنايانشان و بحث هاي داغي که اين روزها در زندگي آنها جاري است صحبت مي کنند . آنها سعي مي کنند خود و خانواده شان را برتر از ديگران بدانند يا حتي با خيال پردازي هايي ، ذهن دوستانشان را به سمت خود سوق دهند . حساسيت اين دوران کمتر از دوران بلوغ نيست ، چون زمينه هاي برقراري ارتباط نزديک بين مادران و دخترها ، از همين زمان شروع مي شود . عاطفه اکبريان ، روان شناس و مشاور کودک مي گويد : «ممکن است خيلي از پدر و مادرها گمان کنند بچه ها در دروان پيش از بلوغ زياد حرف مي زنند يا به دوستانشان دروغ مي گويند . اين طور نيست . آنها واقعيت هاي زندگي شان را با خيالات مي آميزند و به دوستانشان مي گويند ، اگر رفتارهاي اين چنيني بچه ها مورد انتقاد قرار بگيرد و بخصوص مادرها دخترانشان را به دروغگويي متهم کنند يا رفتارهاي افراطي آنها را در وقت گذراني با همسالان درک نکنند ، وقتي بچه ها وارد مرحله بعدي يعني دوران بلوغ شوند ، ارتباط درستي بين آنها و مادرانشان برقرار نمي شود .»
عاطفه اکبريان ، مي گويد : «نبايد دختران را با همان شيوه هاي قبلي به سمت خود گرايش داد . مادران بايد باور کنند که او در تلاش براي رسيدن به استقلال فکري و منطقي است و حتي در اين مرحله ممکن است شاهد نافرماني هاي او باشند . در اين دوره ممکن است برخي رفتارهاي نادر مثل شب ادراري هم در آنها بروز کند که البته بيشتر از اين که يک مسئله روانشناختي باشد، مربوط به تغيير هورمون ها در بدن است .»

**سردرگمي و ترس**

با شروع دوران بلوغ ، دختران همزمان دچار تغييراتي در جسم و روحشان مي شوند . درک همزمان اين تغييرات براي آنها مي تواند دشوار باشد و مادران را هم سردرگم کند . بسياري از اين مادران از مواجهه با اين دوران وحشت دارند . به تعبير عاطفه اکبريان ، شايد اين دوران براي مادران سخت تر باشد : «سن بلوغ دختران پايين است و مادر هنوز براي آن آمادگي ندارد. در حالي که مادر هنوز درگير کودکي هاي دخترش است و او را دختر بچه اي به حساب مي آورد ، دخترش با نشانه هاي رفتار و جسمي به او اعلام مي کند که کودکي به پايان رسيده و خيلي زود وارد دنياي زنانه خواهد شد .» پذيرش اين موضوع براي خيلي از مادران ساده نيست . مينا ، زن 32 ساله اي است که يک دختر 12 ساله دارد . او درباره تجربه ورود دخترش به دوران نوجواني مي گويد : «خيلي سخت بود . من اصلا آمادگي اش را نداشتم . اصلا فکرش را نمي کردم که به اين زودي دخترم عوض شود . حرف زدن در اين باره برايم خيلي سخت بود . مادر خودم هم اين دوران را در سکوت گذراند . يادم هست که من از برخورد مادرم با مسئله بلوغ خودم ناراحت بودم . مادرم اصلا در اين خصوص با من حرف نزد و من اين مرحله را در تنهايي گذراندم و برايم خيلي سخت بود . در مورد دخترم دوست نداشتم اين اتفاق تکرار شود . اما نمي دانستم چکار کنم .» مينا اين مسئله را با مشاور دخترش در مدرسه در ميان گذاشت . هر چند مدرسه در اين زمينه برنامه مشخصي نداشت ، اما مشاور مدرسه او را به يک مشاور خانواده معرفي کرد : «مشاور چند جلسه با خودم صحبت کرد . راستش من احساس هاي جديد و عجيبي داشتم که برايم ناشناخته بود ، چيزي مثل احساس حسادت و رقابت و اضطراب درباره دنياي جديدي که دخترم قرار است تجربه کند . مشاور مرا راهنمايي کرد تا باورهاي غلطم را تغيير دهم و با اين موضوع دوستانه تر برخورد کنم . » اکبريان ، روان شناس مي گويد : «بين مادرها خيلي شايع است که به دليل هاي روان شناختي نسبت به اين مسئله موضع مي گيرند . براي آنها درک اين واقعيت سخت است که دخترشان کم کم به يک آدم بالغ و مستقل تبديل مي شود . به همين دليل شيوه انکار را در پيش مي گيرند و سعي مي کنند موضوع را ناديده بگيرند.» با اين حال ، نشانه هاي بلوغ منتظر مادران نمي مانند و پيش مي روند . اکبريان معتقد است : «آموزش مادران قبل از مواجهه با اين شرايط لازم است . در واقع ما بايد شرايطي را ايجاد کنيم که در فرهنگ سراها ، مدرسه ها و رسانه ها ، آموزش هاي لازم براي مادران ارائه شود تا بعد بتوانيم توقع داشته باشيم تغييرات دوران بلوغ با آرامش در دخترها سپري شود .»

**از خودم بدم مي آيد!**

در آستانه بلوغ ، مادر ، به عنوان فردي که هنوز کودک به شدت به او وابسته است ، مي تواند نقش مهمي را مثل يک دوست ايفا کند . کارشناسان توصيه مي کنند بهتر است مادر يا زني که مورد اعتماد دختر نوجوان است ، با او درباره دوران بلوغ صحبت کنند ، چون ناآگاهي از پديده هاي بلوغ ، ممکن است او را در مواجهه با اين موقعيت ها دچار اضطراب و نگراني کند و عواقب رواني بدي به جا بگذارد .
دختران نوجوان نياز دارند که براي تجربه همه مراحل بلوغ و ظهور آن در جسم و روان آگاه و آماده باشند و بدانند که چطور بايد با آن روبه رو شوند يا معناي اين رخدادها در بلوغ براي آنها چيست . عاطفه اکبريان مي گويد : «بي اطلاعي دختر نوجوان از اتفاق هاي دوران بلوغ ممکن است او را دچار عوارض جبران ناپذيري کند . خيلي از دختران نوجوان احساس هايي شبيه نفرت از خود ، ترس ، اضطراب و افسردگي را تجربه مي کنند . آنها ممکن است احساس کنند که اتفاق ناخوشايندي برايشان افتاده و دچار نوعي بيماري شده اند . از نظر فرهنگي هم ممکن است دچار اختلال شوند ، مثلا اين که نسبت به جنسيت شان دچار نارضايتي شده و از دختر بودن ناراحت شوند . اين مسائل اگر ناديده گرفته شود ، ممکن است آنها را در پذيرش نقش هاي آينده شان به عنوان مادر و همسر دچار مشکل کند . وظيفه مادران اين است که در زمان مناسب ، شرايط دوران بلوغ و چگونگي اين تغييرات را برايشان توضيح دهند تا دچار حيرت ، احساس منفي در مورد خود ، دوگانگي شخصيتي و ناسازگاري با شرايط نشوند.» بسياري از مادران به خاطر شرم و حيا و گاهي بي اطلاعي ، مسئله بلوغ را در دخترانشان مسکوت مي گذارند و آن را مشمول مرور زمان مي کنند . به اين ترتيب دختران نوجوان بايد خودشان به تنهايي با اين مسئله مواجه شوند يا اطلاعات مورد نيازشان را از گروه هاي همسال بگيرند که آنها هم از اين نظر چندان قابل اعتماد نيستند . از طرفي سکوت مادر اين زمينه ممکن است دختر نوجوان را دچار احساس بي اعتمادي نسبت به او کند. در دوران نوجواني ذهن انسان همانند سيستم بدن دستخوش تغييرات سريع مي شود و مثلا اگر دختر نوجوان را در اين دوران از برخي فعاليت هاي اجتماعي يا ورزشي دور نگه داريم . اين مسئله مي تواند تاثيرات منفي در ساختار شخصيت او بگذارد . تغييرات بلوغ در دختران، سرآغاز توجه جدي تر به جنسيت آنها هم هست. دختران در اين سن به نشانه هاي بلوغ در خود توجه بيشتري نشان مي دهند. آنها به تطابق وضعيت ظاهري خود با نقش هايي که در خانواده و اجتماع به عهده دارند ، مي پردازند و در صورتي که به لحاظ شيوه هاي تربيتي عادت به کليشه هاي پسرانه کرده باشند در اين زمينه دوگانگي جنسيتي را احساس خواهند کرد . پدر و مادرها نه تنها ناگزير از انطباق با شرايط جسماني تازه نوجوانشان هستند ، بلکه در عين حال لازم است از تغييرات رواني دنياي نوجوانان نيز آگاه باشند.

**مرا نمي فهميد!**

«شما درک نمي کنيد » ! حق با اوست . دختر نوجوان همه چيز را از نگاه خود مي بيند و مادر با پافشاري و سماجت مي خواهد بفهمد افکار دخترش از کجا سرچشمه گرفته است . نوجوانان تصور مي کنند در مرکز هستي قرار گرفته اند و دنيا به تماشاي انها ايستاده است .به نظر نوجوان ها ، نمي شود به بزرگ ترها اعتماد کرد چون آنها اصلا از دنياي نوجوان ها سر در نمي آورند. اگر مادري به فرزندش اعتماد دارد و اين اعتماد و باور خود را با عشق و محبت به گوش نوجوان خود برساند و به او بگويد که توافق نداشتن شان به دشمني و دوري از همديگر منجر نمي شود ؛ در اين صورت مادران و فرزندان به فکر حل اختلافشان مي افتند ، گفت و گو قطع نمي شود و صداي هيچ کدام بالا نمي رود . آنها با آرامش به حرف هاي همديگر گوش مي دهند و مادر هم از ديدگاه هاي متضاد نوجوانش دچار ترس نخواهد شد .
به نظر عاطفه اکبريان ، يکي از روش هايي که مادر براي کاستن از خود محوري دخترش مي تواند به کار بگيرد ، همدلي و همدردي است : «دختران دوست دارند حرف بزنند و احساس کنند بر اساس حرف زدنشان درباره آنها قضاوت نخواهد شد و بخصوص مورد انتقاد قرار نمي گيرند . آنها روابط مستقيم و گفت و گوي بي پرده را دوست دارند و آن را کاملا درک مي کنند . آنها به دليل سنشان پيام هاي مبهم را درک نمي کنند و احتمالا آن را به شکلي نادرست تعبير مي کنند . به همين دليل است که طعنه و طنز ، نوجوان را آزرده مي کند . دختران نوجوان از شنيدن گفته هاي مثبت استقبال مي کنند نه گفتار مخرب ، جملات منفي و مخرب معمولا به ناراحتي ، شرم و عدم خلاقيت آنان منجر مي شود و تعبير آنها نيز براي نوجوانان دشوار است . يکي از نشانه هاي پايان يافتن نوجواني زماني است که دختري بتواند به مادرش بگويد : شايد حق با تو باشد .»
منبع: روزنامه جام جم
منبع: مجله خانواده شماره 210.