

خود ارضایی نوجوانان

خود ارضایی در نوجوانان پسر و دختر آمار تلخی دارد ما والدین چه کار می‌توانیم بکنیم؟؟؟

یکی از مسئولیت‌های ما والدین وقتی فرزندانمان به سن نوجوانی می‌رسند صحبت در مورد مسائل جنسی با آنهاست و یکی از این موارد خود ارضایی است. اما صحبت در مورد خود ارضایی با نوجوان برای والدین معمولاً راحت نیست و اینکار همواره یک چالش بزرگ برای والدین بوده است.

قدم اول:

ابتدا نیاز دارید به‌عنوان والدین اطلاعات خود را در مورد این مسئله زیاد کنید و بعد اقدام به صحبت با نوجوانتان کنید.

ضررهای خود ارضایی:

خود ارضایی علاوه بر اینکه تأثیرات منفی زیادی بر بدن دارد روح را نیز درگیر کرده و مشکلات زیادی برای فرد ایجاد می‌کند

- افسردگی و گوشه‌گیری
- بدبینی و تندخویی
- سردرد و سرگیجه
- خستگی و ضعف اعصاب
- بی‌حالی و ضعف شدید
- ضعف حافظه و کاهش اراده

و بسیاری عوارض جسمی و روحی که در بلندمدت در شخص نمایان می‌شود.

خود ارضایی در دین اسلام حرام است در هر شکل و حالتی که انجام شود.

خود ارضایی زیاد موجب نداشتن یک رابطه زناشویی سالم در آینده خواهد شد.



علت خود ارضایی نوجوانان:

در ابتدا خود ارضایی همراه با حس خوشایندی برای نوجوان است اما در صورت انجام مکرر آن حسی آمیخته با گناه و شرم را برای او به دنبال دارد که در رفتارهایش تأثیر منفی می‌گذارد.

اضطراب یکی از عواملی است که امروزه نوجوانان را به سمت خود ارضایی می‌کشاند. خود ارضایی آن‌ها را برای لحظاتی از ترسها و اضطرابها دور می‌کند.

آنچه والدین باید بدانند:

اکثر نوجوانان خود ارضایی را امتحان می‌کنند لازم است شما والدین در این مورد با آن‌ها صحبت کنید و به آن‌ها اطلاعات دهید.

اگر متوجه خود ارضایی فرزندتان شدید:

فریاد نزنید، دست نگه‌دارید و برای برخورد با نوجوان عجله نکنید. سعی کنید آرام بمانید و تصمیم درست بگیرید که چه بگویید و چه نگویید ...

چطور در مورد خود ارضایی با نوجوان صحبت کنیم:

• در شروع صحبت از بحث سلامت جنسی شروع کنید و مستقیم در مورد خود ارضایی صحبت

نکنید

- سعی کنید صدایتان در حین صحبت آرام باشد
- به نوجوان احساس گناه ندهید مواظب جملاتتان باشید سرزنش و تنبیه نکنید
- در بسیاری از موارد نیاز نیست در مورد جزییات خود ارضایی با نوجوان صحبت کنید
- برای نوجوان بهروشنی در مورد رفتارهایی که از او می‌پذیرید توضیح دهید او باید بداند که چه رفتارهایی را مناسب نمی‌دانید و نمی‌پذیرید
- در مورد عوارض خود ارضایی در زندگی الآن و آینده‌اش برای او توضیح دهید
- راه‌هایی به او پیشنهاد دهید که بتواند برای دوری از خود ارضایی به آن‌ها پناه برد.
- به نوجوان اطمینان دهید که می‌تواند تصمیم صحیح را بگیرد و خودارضایی را ترک کند.

کارهایی که توصیه نمی‌شود:

بعضی از والدین وقتی فرزندشان به نوجوانی می‌رسد مدام نگران هستند و واکنش‌های افراطی نشان می‌دهند. مثلاً تا نوجوان در اتاق را می‌بندد عصبی شده و ناگهان بدون در زدن وارد اتاقش می‌شوند. یکی از کارهایی که نباید بکنید دقیقاً همین است اضطراب و نگرانی نوجوان را به سمت خود ارضایی بیشتر سوق می‌دهد. تنبیه شدید و پرخاشگری در هنگام مواجهه با خود ارضایی نوجوان همراه با جملاتی منفی مثل “بیچاره شدی الآن کلی مریضی می‌گیری” و از این دست ... به خودتان و نوجوانتان اجازه دهید تا کمی آرام شوید و بعد در مورد اتفاقی که افتاده است صحبت کنید.



اما مسئله‌ای که باید به یاد داشته باشید و نسبت به آن هوشیار باشید: علائمی را در رفتار نوجوانتان ممکن است ببینید که نشان‌دهنده تمایل یا مقدمه‌چینی نوجوان برای انجام خود ارضایی باشد. مثلاً پسر نوجوان که شب به بهانه‌های مختلف می‌خواهد بدون هیچ لباسی زیر پتو بخوابد و یا دختر نوجوانی که هر بار وارد اتاقش می‌شود صدای قفل‌کردن در اتاقش را می‌شنوید و وقتی از او می‌خواهید در را باز کند با صدای خواب‌آلودی بهانه می‌آورد که دارد استراحت می‌کند و... از این قبیل نشانه‌ها را با حساسیت بیشتری دنبال کنید تا اگر متوجه شدید نوجوان شما عادت به خود ارضایی دارد به فکر چاره بیفتید.

توصیه‌هایی برای رفع خود ارضایی:

- توصیه‌های زیادی را در مقالات و کتاب‌های مختلف ممکن است ببینید و یا بشنوید مثل:
- ورزش کردن
- ثبت‌نام نوجوان در یک کلاس هنری آموزشی جدید و سرگرم‌یادگیری شدن

- پرهیز از پوشیدن لباسهای تنگ و جذب
- تا قبل از خستگی کامل به رختخواب نرفتن
- نماندن زیاد زیر دوش حمام
- و....

اما اگر فرزند شما عادت به خود ارضایی دارد علاوه بر مطالب فوق که همه می‌توانند مؤثر باشد

مهم‌ترین چیزی که باید به آن توجه کنید این است:

چرا فرزند شما مضطرب است؟؟؟

چرا نگران است؟ چرا آرام و قرار ندارد؟

با کمک یک روانشناس و مشاور می‌توانید ریشه اضطراب فرزندتان را بیاید و کمک کنید آرام شود.