

گفتگو با دخترم درباره عادت ماهانه (برای والدین، معلمان و مشاوران)



فهرست مطالب

- ۲ اگر دخترتان هشت ساله است آنقدر بزرگ شده است که با او صحبت کنید.
- ۴ آیا اولین قاعدگی را به یاد دارید؟
- ۵ احساس شرم در این دوره.
- ۶ فرهنگ ما تجاریمان را شکل می دهد.
- ۱۰ اکنون زمان آن فرارسیده که با دخترتان در مورد تغییرات بدنش صحبت کنید.
- ۱۶ در نظر گرفتن شرایط برای صحبت راجع به بلوغ.
- ۱۸ روش های تشویق دختران برای ارتباط برقرار کردن.
- ۲۱ با اعضا مذکر خانواده درباره ی قاعدگی صحبت کنید.
- ۲۴ شروع قاعدگی، زمانی برای جشن گرفتن.

این متن برای مطالعه به والدینی که فرزند دختر دارند، توصیه می‌شود. برای معلمانی که با دختران ۸ تا ۱۳ سال سروکار دارند نیز، خواندن این جزوه را توصیه می‌کنیم. والدین به ویژه مادران به این نیاز دارند که بدانند چگونه و چه زمانی در رابطه با عادت ماهیانه با دختران خود صحبت کنند. معلمان و اولیاء مدرسه نیز نمی‌توانند شرایط جسمی و روانی مرتبط با قاعدگی را نادیده بگیرند؛ چرا که این موضوع خواه نا خواه در شرایط یادگیری دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. این متن همچنین می‌تواند برای کسانی که محتوای تدریستان پیرامون مسائل بلوغ است و نیز مشاوران مدرسه کارآمد باشد.

اگر دخترتان هشت ساله است آنقدر بزرگ شده است که با او صحبت کنید

زمانی که دخترتان هشت ساله می‌شود لازم است درباره‌ی قاعدگی، بلوغ و تغییرات جسمانی این دوره با او حرف بزنید. اغلب مادران می‌پرسند: «چرا اینقدر زود؟ دختر من در این سن هنوز بچه است.» شاید تا زمانی که علایم بلوغ در دخترتان ظاهر نشده است، باور این که لازم است با دخترتان درباره‌ی بلوغ و قاعدگی صحبت کنید سخت باشد. اما باید بدانید اگر دخترتان بین هشت تا ده سال دارد، بدن او احتمالاً روند بلوغ را آغاز کرده است. مراحل بلوغ حتی قبل از اینکه شما متوجه علائم ظاهری آن شوید آغاز می‌شود. بله باید بدانید دختر کوچک شما شروع به بالغ شدن کرده است. البته معمولاً شروع قاعدگی در دختران ساکن مناطق گرمسیر زودتر از دخترانی است که در مناطق سردسیر زندگی می‌کنند.

همه دختران قبل از قاعده شدن در مورد بلوغ و قاعدگی از دوستانشان یا از طریق رسانه‌ها چیزهایی می‌شنوند اما اغلب این مطالب نادرست است. اگر دخترتان بیش از هشت سال سن دارد، احتمالاً در مورد این مسئله بسیار کنجکاو است، اما نمی‌داند چگونه باید سؤالات خود را مطرح نماید. در ادامه چند نمونه از داستان‌های نوجوانان به زبان خودشان آورده می‌شود:

اضطراب (مادلین ۱۱ ساله): قاعدگی واقعاً چیست؟ چگونه اتفاق می‌افتد؟ چرا باید رخ دهد؟ چه تغییراتی در من شروع شده است؟ اگر هنگام قاعدگی در مدرسه باشم چه باید بکنم؟ چگونه این خبر را به مادرم بدهم؟ آیا پدرم خواهد فهمید؟

من بزرگ شده‌ام، (امیلی ۱۲ ساله): قبلاً درباره‌ی اینکه چرا پستان‌هایم بزرگ‌تر شده‌اند و پایین تنم موهایی در حال رشد هستند، نگران شده بودم و به همین دلیل با مادرم صحبت کردم. او به من گفت که من دارم برای بلوغ و تبدیل شدن

به یک خانم جوان آماده می‌شوم. من تصور بزرگ شدن را دوست دارم، اما معمولاً در مدرسه عصبی و نگران می‌شوم. درباره بلوغ بسیار کنجکاو هستم و کتاب‌هایی در این مورد خوانده‌ام. این کتاب‌ها بسیار مفیدتر از دوستانم بودند. روزی مادرم چند نوع نوار بهداشتی برایم آورد و من سعی کردم آن‌ها را امتحان کنم، اما به نظر می‌رسید استفاده از آن‌ها سخت است. گرچه ظاهراً مادرم بدون هیچ مشکلی می‌تواند از آن‌ها استفاده کند. یک شب هنگامی که برای حمام آماده می‌شدم، متوجه شدم مقداری ترشحات به رنگ زرد روشن به روی لباس زیرم وجود دارد. مادرم گفت اصلاً جای نگرانی نیست و این‌ها فقط مقداری از ترشحات طبیعی بدنم هستند. نمی‌دانم چرا، ولی هنگام فکر کردن به شروع قاعدگی‌ام احساس هیجان و اضطراب می‌کنم.

نیمی از من می‌گوید که می‌توانم صبر کنم و نیمه‌ی دیگر می‌گوید مکافات است، (نویسنده ۱۲ ساله): مسلماً با شروع قاعدگی چیزهای خوبی به دست خواهم آورد؛ مثلاً می‌توانم بچه‌دار شوم، قاعدگی را تجربه خواهم کرد و برای خودم نوار بهداشتی خواهم داشت. اما چیزهای بدی هم وجود دارد: این نوار بهداشتی‌ها چندان راحت نیستند و تحمل آن‌ها در هر ماه می‌تواند واقعاً مشکل باشد. در ضمن دل‌درد همراه با قاعدگی بسیار نگرانم می‌کند. اگر این اتفاق در میان کلاس رخ بدهد چه خواهد شد؟ به نظر من این وحشتناک‌ترین چیزی است که ممکن است با آن مواجه شوم. علاوه بر این استفاده از این وسیله‌های بالشتک مانند به روی لباس واقعاً ناراحت‌کننده خواهد بود. از سوی دیگر واقعاً مشتاق هستم این اتفاق هر چه زودتر برایم رخ دهد؛ زیرا قاعده شدن به معنای این است که به راستی بزرگ شده‌اید و یک نوجوان هستید. گاهی فکر می‌کنم اصلاً منصفانه نیست، چرا پسرها چنین دردسرهایی را تحمل نمی‌کنند. آن‌ها برای بالغ شدن لازم نیست هیچ زحمتی به خود بدهند. اکنون یازده ساله‌ام و زمان زیادی مانده تا ۱۲ ساله بشوم و تا آن زمان بسیاری از دخترانی که می‌شناسم بالغ شده‌اند.

زیاد درباره آن فکر نمی‌کنم، (الیسا ۱۲ ساله). دختران بین سن نه تا نوزده سالگی درخواهند یافت که لباس زیرشان خون‌آلود شده است. این خون از رحم یعنی جایی که تخمک در آن زمان تا بارور شدن باقی می‌ماند جاری می‌شود. گاهی به پسرها حسودی‌ام می‌شود، چون ناچار نیستند که چنین مکافات‌هایی را تحمل کنند. گاهی می‌ترسم اگر قاعدگی‌ام هنگام گردش رفتنم با دوستانم اتفاق افتاد چه کنم؟ چه نوع لباس باید در مدرسه بپوشم؟ دوستان و هم‌کلاسی‌هایم چه خواهند گفت؟ چیزهایی هستند که اصلاً نمی‌توانم درکشان کنم.

بلوغ جسمی و روانی با هم فرق دارند، (سارا ۱۴ ساله): چون چهارده سال دارم، اغلب مردم تصور می‌کنند باید دوره قاعدگی‌ام آغاز شده باشد و من دوست ندارم که دیگران بدانند من هنوز قاعده نشده‌ام زیرا برای اغلب مردم قاعده شدن به معنای بزرگ شدن بچه‌هاست. در صورتی که این اتفاق تنها نشان‌دهنده بلوغ جسمی است و من هیچ کنترلی به روی

بلوغ جسمی خود ندارم. در واقع هیچ کس نمی تواند در وقوع یا عدم وقوع آن دخالتی داشته باشد. اغلب دوستان من قاعده شده اند. اغلب آن ها با شروع قاعدگی شان از این که بزرگ شده اند، به خود می بالیدند و چگونگی آن را برای من شرح می دادند؛ اما من حرفی برای گفتن نداشتم زیرا نمی دانستم که احساس آن ها چیست و از این که هنوز قاعده نشده ام از دیگران خجالت می کشیدم؛ اما این احساس چندان دوام نداشت. دوستانم نیز خیلی زود دریافتند که این مسئله چیزی نیست که بدان افتخار کنند یا از آن شرمگین باشند.

آیا اولین قاعدگی را به یاد دارید؟

✓ احتمالاً اغلب مادران به یاد می آورند که خودشان نیز پیش از شروع قاعدگی واهمه ی زیادی داشته اند. و احتمالاً تمام کسانی که از قبل برای این دوره آماده نشده بودند نیز غافلگیری حاصل از قاعدگی را به خاطر می آورند یا ترسی را که به خاطر اطلاعات نادرست وجودشان را فراگرفته بوده است. ممکن است که هنوز احساسات و خاطرات تلخی نسبت به قاعدگی داشته باشید. با وجود چنین خاطراتی، آیا قادر هستید که به دخترتان کمک کنید هنگام شروع قاعدگی اش بتواند با اعتماد به نفس و نگرش مثبت، دوره ی بلوغ خود را آغاز کند؟

✓ لازم است زمانی را برای به یاد آوردن تجارب دوران بلوغ خود (چه مثبت چه منفی) اختصاص دهید. بدین ترتیب خواهید توانست از القای تصورات منفی و اطلاعات نادرست به دخترتان پیشگیری کنید. با داشتن یک چشم انداز مثبت می توانید به دخترتان دلگرمی و احساس مثبتی ببخشید. یکی از م کارهایی که می توانید بکنید این است که داستان شروع قاعدگی خود را بنویسید. به این ترتیب به روشنی به خاطر می آورید که در آن دوره به شما چه گذشته است و از احساسات خودتان بیشتر آگاه خواهید شد.

«زمانی که مادرم برای اولین بار در مورد قاعدگی برایم توضیح می داد کاملاً تحت تأثیر دردهای غیرقابل تحمل و سردردهای شدیدش بود. او از زمان نوجوانی مجبور بود هر ماه یک روز را با کیسه ی آب گرم در بستر بماند. اما با این حال داستانی را که مادرم برایم تعریف کرده بود به نسبت توضیحات مربی بهداشت اثر بسیار بیش تری در من گذارده بود.

ما همیشه برای گذراندن تعطیلات تابستان به کنار دریاچه می رفتیم. در یکی از همین تعطیلات، در یک بعد از ظهر، زمانی که می خواستم لباس شنای خود را بپوشم آن اتفاق افتاد. وقتی نگاهم به لباس زیرم افتاد... اوه خدای من خون!

پس بالاخره این اتفاق برای من هم افتاد. احساسم ترکیبی از ترس، لذت، هیجان و غرور بود. البته فکر نمی‌کردم کاملاً بزرگ شده‌ام اما مادرم گفته بود که قاعده شدن دختران به معنای آن است که می‌توانند باردار شوند و از این رو من فکر می‌کردم که اکنون یک زن محسوب می‌گردم. من زودتر از تمام دوستانم شروع کرده بودم (یازده سال داشتم) و به همین دلیل بیش از پیش احساس غرور می‌کردم. مادرم به پدر گفت. می‌خواستم از خجالت بمیرم مردی که تابستان گذشته قادر نبود به من بگوید چرا مادرم اینقدر احساس ناراحتی می‌کند، اکنون می‌دانست که این اتفاق برای من افتاده است. من و پدرم اغلب بگو بگو داشتیم. به خاطر دارم آن زمان فکر می‌کردم: «اکنون دیگر به من دستور نخواهد داد»

احساس شرم در این دوره

همه چیز زمانی شروع شد که من کلاس پنجم بودم. آن روز صبح من لباس مورد علاقه‌ام را پوشیدم. مدتی بود بدون اینکه خودم متوجه باشم، بیش از قبل به لباس و مدل موهایم اهمیت می‌دادم. در کلاس کنار بهترین دوستم مونیکا نشسته بودم که ناگهان متوجه شدم او و دختر بغل دستی‌اش در حالی به من خیره شده‌اند و شروع به پچ‌پچ و خنده‌های زیرزیری کردند. کمی بعد متوجه دلیل خنده‌های غیرقابل کنترل او شدم. پستان‌هایم که کمی برجسته بودند از زیر لباسم کاملاً مشخص بودند. پستان‌هایم خیلی بزرگ نبودند اما مانند دو تکمه دیده می‌شدند و از نظر مونیکا این منظره بسیار خنده‌دار بود. از رفتار او بسیار شرمگین شده بودم اما خیلی طول نکشید که پستان‌های مونیکا هم شروع به بزرگ شدن کردند. دوره بلوغ برای من بسیار سخت گذشت. از سویی به خاطر به دست آوردن اندام زنانه بسیار هیجان‌زده بودم و از سوی دیگر با نگاه‌ها و پچ‌پچ دیگران وحشت‌زده و شرمگین می‌شدم.

«سلام»، امروز هم مانند تمام روزهای شنبه کسل‌کننده است. می‌دانی، شب گذشته آن اتفاق افتاد!! اما آنقدر که شنیده بودم بد نبود... من تبدیل به یک خانم جوان شده بودم. از اینکه دفتر خاطراتم را نگه داشته‌ام بسیار خوشحالم. وقتی دوباره خاطراتم را می‌خواندم لذت می‌بردم. هنوز هم برای نوشتن خاطرات دفتری دارم. در فرهنگ اسپانیا، که من در آن رشد یافته‌ام، زمانی که دختری قاعده می‌شود، دیگر یک دختر کوچک محسوب نخواهد شد. او اکنون یک زن جوان است. و زن بودن در سن دوازده سالگی برای من مسئولیت بزرگی بود. خود می‌دانستم گرچه بدنم تغییرات زنانه را آغاز کرده است، هنوز دختر کوچکی هستم. با این حال قادر نبودم از جلب توجه دیگران بخصوص پسرها جلوگیری

کنم. اکنون حتی مورد توجه پسرهای دبیرستان مدرسه‌مان هم قرار می‌گرفتم و برخلاف آن‌چه در گذشته فکر می‌کردم این مورد توجه بودن برایم بسیار دشوار بود. در واقع در آن روزها به سختی سعی می‌کردم تا بین بدن جدیدم و خود واقعی‌ام تناسبی برقرار کنم تا بتوانم یک فرد واحد باشم.»

- ✓ با وجود این‌که اغلب دختران به خاطر بلوغ جسمانی خود شرمزده هستند، اما هنگام شروع قاعدگی‌شان بسیار هیجان‌زده می‌شوند. این احساس در اغلب دختران مشترک است. معمولاً دختران دوست دارند که اولین کسی که این خبر را می‌شنود مادرشان باشد. آیا شما نیز هنگام شروع اولین دوره پرئودتان می‌خواستید با مادرتان این خبر را در میان بگذارید؟ آیا شما نیز احساس می‌کردید به حمایت مادر نیاز دارید؟ آیا مایل بودید مادر به شما اطمینان خاطر داده بگوید همه چیز روبراه و عادی است؟ آیا هنگامی که با مادرتان صحبت می‌کردید احساس کردید، مادرتان حرف‌ها و ترس‌های ناگفته‌ای از بزرگ شدن و بلوغ شما دارد؟
- ✓ با به خاطر آوردن فرآیند دگرذیسی از کودکی به نوجوانی قادر خواهید بود با دخترتان همدردی کرده و با او در مقابله با بروز احساسات منفی خاص این دوره همراه باشید. مسلماً با یادآوری این خاطرات بهتر خواهید توانست او را برای شروع قاعدگی آماده کنید.

فرهنگ ما تجار بمان را شکل می‌دهد.

آیا تا کنون از خود پرسیده‌اید چرا زنان خانواده‌تان از بازگو کردن خاطره اولین پرئود خود پرهیز می‌کنند. در حالی که تمام زنان داستانی برای گفتن دارند. این سکوت به دلیل باورهای است که جامعه در مورد بلوغ به ما خورانده است. با وجود این که اختلاف نظرانی بین افراد مختلف وجود دارد، اما معمولاً باورهای جامعه در مورد خجالت آور بودن برخی رفتارهای خاص بر اعتقادات ما حاکم است. متأسفانه بلوغ نیز جزو همین رفتارهاست.

قوانین نانوشته بلوغ:

- ✓ تمام علایم بلوغ را از دیگران پنهان کنید.
- ✓ هیچوقت اجازه ندهید مردی بفهمد که شما پرئود شده‌اید.
- ✓ اگر دلیل عصبانیت زنی را نمی‌فهمید، حتماً آن را به پرئود شدنش نسبت دهید.

✓ جریان خون قاعدگی بسیار بوی ناخوشایندی دارد که حتی با دوش گرفتن و استفاده از خوشبو کننده‌ها نیز برطرف نمی‌گردد.

✓ اگر زنی به صراحت عقیده یا احساس خود را بیان می‌کند، حتماً مبتلا به سندرم قبل از قاعدگی است.

✓ قاعدگی و بلوغ اتفاق خوشایندی نیست که بتوان به خاطر آن خوشحال بود.

✓ نیازی نیست که پسرها در مورد قاعدگی چیزی بدانند؛ زیرا این مسئله هیچ ارتباطی به آن‌ها ندارد.

حتی اگر خود شما نیز به این باورهای غلط اعتقادی نداشته باشید، ممکن است به دلیل این‌که بارها آن را شنیده‌اید، با شروع پریود احساس ناخوشایندی داشته باشید و احتمالاً همین احساس را به دخترتان منتقل کنید. به این ترتیب موجب خواهید شد او هم احساس خوبی درباره‌ی خود نداشته باشد.

البته ظاهراً امروزه دید جامعه نسبت به زنان بسیار تغییر کرده است و اکنون دختران جوان توانایی بیشتری در کنار آمدن با تغییرات بدن و قاعدگی‌شان دارند و راحت‌تر در جامعه و مدرسه حضور می‌یابند.

آیا فکر می‌کنید چنین فضای بازی مردان را نسبت به مسئله قاعدگی آگاه‌تر ساخته است؟ آیا اکنون شوهران بیش از پیش به نیازهای خاص همسرانشان در این دوره پاسخ می‌دهند؟ در حالی که داستان زیر را می‌خوانید به این مسئله فکر کنید که با توجه به عرف و تمامی شرایط اجتماعی انتظار دارید دخترتان در هنگام شروع دوره‌ی جدید از زندگی‌اش چگونه رفتار کند؟ در این زمینه به او چه خواهید گفت؟ به یاد داشته باشید که در مسیر فرآیند زیبای تبدیل کودک تان به یک فرد بالغ، شما یکی از مهم‌ترین قطعه‌ها هستید.

(فرح، ۲۰ ساله): یک روز سرد زمستانی بود و تمام حیاط از برف پوشیده شده بود. من واقعاً خوشحال بودم زیرا روز فوق‌العاده‌ای را در مدرسه گذرانده بودم و حالا آماده بودم تا ناهار مورد علاقه‌ام را بخورم. به خانه رفتم و کوله‌پشتی‌ام را روی میز انداختم و با عجله به طرف دستشویی دویدم. همه برای خوردن ناهار آماده بودند که ناگهان فریاد من در حمام پیچید: «مادر!». مادر با عجله به داخل دستشویی دوید و بلافاصله رشته خونی که به روی پاهایم جریان داشت را دید. او گفت: «نگران نباش. همه چیز مرتب است. اکنون دیگر دختر بزرگی شده‌ای و خونی که می‌بینی به خاطر قاعده شدن تو است. هر ماه این اتفاق تکرار می‌شود و من به تو یاد می‌دهم که چگونه از نوار بهداشتی استفاده کنی.» سپس کشوی میز را باز کرد، یک نوار بهداشتی از آن بیرون کشید و به من یاد داد که چگونه باید از آن استفاده کنم و بعد مرا با افکارم در آن‌جا تنها گذاشت. احساس می‌کردم نوار بهداشتی خیلی کلفت است و من اصلاً نمی‌توانستم به راحتی بنشینم یا بایستم. اشتهایم کاملاً از بین رفته بود و فقط می‌خواستم تنها بمانم. با وجود اینکه برخی از دوستانم قبل از من قاعده شده بودند و مادرم نیز با من صحبت کرده بود و حتی جلسه‌ی خصوصی برای آموزش در این باره اما باز هم شوکه شده

بودم. آن زمان فقط سیزده سال داشتم. آن زمان سیزده سال داشتم، اما خاطرات آن روز را به خوبی به یاد می آورم. از خودم و از همه‌ی دنیا متنفر بودم. احساس می کردم شروع قاعدگی و دوره‌ی بزرگسالی به معنای پایان یافتن آزادی و نشاط من است. مدام احساس می کردم که کثیفم و هر دو ساعت یکبار نوار بهداشتی ام را عوض می کردم. ماه بعد حتی از بار اول هم بدتر بود اما بتدریج احساس راحتی بیشتری می کردم و تقریباً به این وضع عادت کرده بودم. اما بعد از یک سال، هر بار با شروع قاعدگی درد و کرامپ شدیدی نیز آغاز می شد که تحملش بسیار دشوار بود. برخی روزها دردم به قدری شدید بود که مرا با چشمان گریان از مدرسه به خانه می فرستادند. روزهایی که پیروید بودم حتی همسایه‌ها نیز صدای گریه و فریادم را می شنیدند اما هیچوقت نخواستم قرص مسکن بخورم؛ زیرا معتقد بودم باید با دردم بجنگم. با این که قاعدگی ام در هر ماه فقط چند روز طول می کشید اما همین چند روز هم برایم غیر قابل تحمل بودند. هیچوقت دلم نمی خواست کسی بداند پیروید شده‌ام و از قاعده شدنم بسیار شرم داشتم. دوستانم در کلاس اولین کسانی بودند که متوجه قاعدگی من می شدند و نظر مثبت آن‌ها به این مسئله باعث شد به تدریج احساس بهتری داشته باشم. همچنین دبیر انگلیسی ام که برای من یک الگو بود نیز کمک بسیاری به من کرد. او می گفت من اکنون در حال تبدیل شدن به یک زن کامل هستم و به جای این که شرمگین باشم باید به آن افتخار کنم. اما مشکل من بزرگتر از آن بود که بتوان به همین راحتی فراموشش کرد. به نظر می رسید تغییر این احساس منفی چندان برایم ساده نخواهد بود. تصور می کنم دو عامل اصلی برای بوجود آمدن این دید منفی در من وجود داشت: اول موقعیت زنان در جامعه‌ی ایران یعنی جایی که به دنیا آمده بودم و دوم کرامپ‌های شدیدی که هر ماه تحمل می کردم. باورهای اجتماع ایران به من القاء کرده بود که دختران باید از تغییرات بلوغ در اندامشان و قاعدگی خجالت بکشند. من در تهران به دنیا آمدم. هفت ساله بودم که انقلاب رخ داد و حکومت جمهوری اسلامی شکل گرفت. مادرم یک مهاجر روسی بود و پدرم مرد مسلمان روشنفکری که من بیشتر وقتم را با او می گذراندم. پدر و مادرم اجازه می دادند در کوچه بازی کنم و من چون بازی‌های پسرانه را دوست داشتم فقط با پسرها بازی می کردم. مادرم به خاطر اینکه از بازی پسرانه دست بردارم مرا به کلاس رقص فرستاد. در آن جا توانستم با دختران بسیاری دوست شوم ولی با این حال همچنان بازی پسرانه را ترجیح می دادم. البته به این دلیل که اکنون بزرگ‌تر شده بودم دیگر نمی توانستم با پسرها بازی کنم. هرگونه ارتباطی بین پسرها و دخترها، قبل از ازدواج ممنوع شده بود و من نمی توانستم بهترین دوستانم را ببینم. شروع تغییرات جسمانی ام، به دلیل بلوغ و مهم‌تر از آن شروع قاعدگی ام که همه نشان‌دهنده‌ی تبدیل من به یک دختر جوان بود موجب شده بود بیش از پیش آزادی و استقلال خود را از دست بدهم. هنگام بلوغم در خانه کسی را نداشتم تا بتوانم در این باره راحت با او به صحبت پردازم؛ بنابراین تنها کسانی که کمک می کردند دختران کلاس بودند که اصلاً مانند من از قاعدگی خود احساس ناراحتی و خجالت

نمی‌کردند. همه این دختران از خانواده‌های تحصیل کرده‌ای بودند که اهداف زیادی در سر داشتند. آن‌ها بسیار راحت و بی‌پرده سخن می‌گفتند و بالاخره به کمک آن‌ها توانستم به بلوغ با نگاهی کاملاً متفاوت بنگرم. عامل دیگری که فکر می‌کنم موجب ایجاد دیدگاهی منفی در من شده بود، دردهای شدیدی بود که هر بار با شروع پریودی تحمل می‌کردم. گاهی درد برایم غیر قابل تحمل شده می‌شد. هیچ کس مرا نزد پزشک نبرد زیرا همه فکر می‌کردند، جوان‌تر از آن هستم که لازم باشد به پزشک متخصص زنان مراجعه کنم. بالاخره وقتی بزرگ شدم در آمریکا نزد یک پزشک متخصص زنان رفتم. پزشک متوجه شد که یک کیست خونی در تخمدان راستم وجود دارد. این کیست موجب شده بود بافت تخمدان کاملاً از بین برود و من مجبور شدم به جراحی و خارج ساختن یکی از تخمدان‌هایم رضایت دهم؛ در حالی که اگر زودتر به پزشک مراجعه کرده بودم، هیچگاه این اتفاق رخ نمی‌داد. به هر حال باز هم خوشحال هستم که به کمک خانواده و دوستانم فهمیدم قاعدگی و بلوغ بدان معنایی که من در ابتدا تصور می‌کردم نیست.

به این موارد فکر کنید

- ✓ آیا در فرهنگ شما در هنگام قاعدگی محدودیت‌هایی وجود دارد؟ آیا در این فرهنگ قاعدگی پدیده‌ای فی‌الجمله مثبت است؟ شما در این باره چه فکر می‌کنید؟
- ✓ اگر زنانی با فرهنگ‌های دیگر می‌شناسید، درباره‌ی دیدگاه‌های فرهنگ‌شان به قاعدگی از آن‌ها پرس‌وجو کنید. فکر می‌کنید نظر آن‌ها تا چه حد به افکار شما نزدیک است؟ تا چه اندازه تفاوت دارد؟

دختران جوان هنگام شروع اولین دوره‌ی قاعدگی‌شان چه احساسی دارند؟

آلن، (۱۴ ساله): من وقتی دوازده ساله بودم پریود شدم. پیش از آن، وقتی تنها ده، یازده سال داشتم، مادرم چندبار سعی کرد تا با من درباره‌ی شروع بلوغ و علائم آن صحبت کند، اما من هیچ علاقه‌ای به صحبت کردن در این مورد نداشتم و همیشه با جوابی شبیه به: «آه مادر این مسئله خیلی چندان آور است، من اصلاً نمی‌خواهم در این باره حرف بزنیم.» از جا بلند شده و می‌رفتم. مادرم نیز دیگر اصراری نمی‌کرد؛ اما چند ماه بعد دوباره از من می‌خواست که به حرف‌هایش گوش کنم. ولی هنوز هم همان پاسخ‌ها را در آستین داشتم. گرچه می‌دانستم از بلوغ چیز زیادی نمی‌دانم اما اصلاً دلم نمی‌خواست با مادرم درباره‌ی قاعدگی صحبت کنم. مادرم مدتی مرا راحت گذاشت اما پس از چند ماه کتابی در مورد تغییرات جسمانی پسران و دختران هنگام بلوغ به من هدیه کرد. کمی کنجکاو شده بودم ولی نه خیلی زیاد. تا بالاخره یک روز نگاهی به کتاب انداختم و بعضی از جملاتش را خواندم. اما زمانی که قاعدگی‌ام شروع شد، دوباره سراغ کتاب رفتم و با جزئیات بیشتری مطالعه کردم.

بالاخره منفجر شدم، (والری ۱۳ ساله): قاعدگی برای من مسئله عجیب و اسرارآمیزی بود. اولین کسی که درباره قاعدگی به من آموزش داد خانمی بود که برای سخنرانی به مدرسه‌ی ما آمده بود. او بسیار علمی در این باره حرف می‌زد و من با این که چیز زیادی از حرف‌هایش نمی‌فهمیدم؛ اما از لحن صحبتش متوجه شدم که قاعدگی اتفاق بسیار بدی است. او به هر کدام از ما کتابچه‌ای داد تا بخوانیم. من می‌ترسیدم با مادرم درباره چیزهایی که در مدرسه یاد گرفته بودم حرف بزنم. می‌ترسیدم اگر با او صحبت کنم رفتارش با من تغییر کند. به همین دلیل در خانه کتابچه‌ام را به تنهایی در حمام خواندم. پس از خواندن مطالب آن کتابچه از تصور این که شاید خونریزی‌ام غیرقابل کنترل باشد خیلی ترسیده بودم. اما تمام احساساتم را از مادرم مخفی می‌کردم. خودم هم نمی‌دانم دلیل این پنهان‌کاری چه بود؛ اما شاید از نوع واکنش او واهمه داشتم. می‌ترسیدم از من متنفر شود. اما بالاخره روزی این احساسات رنج‌آور به قدری به من فشار آورد که منفجر شدم و با چشمان اشک‌آلود به آغوش مادرم پناه بردم. مادر مرا دل‌داری داد و به من گفت که همه چیز روبراه است و من اصلاً نباید نگران باشم. چند روز بعد مادرم مفصلاً درباره‌ی قاعدگی صحبت کرد و به تمام پرسش‌های من پاسخ داد. شروع اولین دوره قاعدگی من اصلاً سخت نبود و من دریافتم با وجود قاعدگی می‌توان باز هم راحت بود و هیچ چیز ناراحت‌کننده‌ای در این پدیده‌ی طبیعی وجود ندارد.

نگران نباش، (داون، ۱۲ ساله): این اتفاق در نهم مارس رخ داد. من در کلاس ششم درس می‌خواندم. یک روز صبح از خواب بیدار شدم متوجه شدم که لباس زیرم کاملاً خون‌آلود شده است. تنها یازده سال داشتم و این اتفاق آنقدر به نظرم وحشتناک بود که شروع به گریه کردن کردم. نمی‌دانستم پررود بقیه چگونه شروع می‌شود اما مطمئن بودم پررود من با دیگران کاملاً متفاوت است. خیلی خجالت می‌کشیدم و تصور می‌کردم همه می‌دانند که من پررود شده‌ام و این احساس برایم بسیار دردناک بود.

اکنون زمان آن فرارسیده که با دخترتان در مورد تغییرات بدنش صحبت کنید.

اولین گفتگوی شما بنا به بسیاری از دلایل ممکن است دشوار به نظر رسد. اغلب مادران هنگام شروع صحبت کمی مضطربند. اغلب می‌گویند برای اینکه بتوانند برای شروع صحبت شهامت بیشتری یابند، ترجیح می‌دهند مکانی کاملاً خلوت و ساکت را برای این کار انتخاب کنند. مادرانی هم بوده‌اند که این گفتگو را در محلی خودمانی‌تر مثل آشپزخانه، حمام، اتاق نشیمن و اتومبیل انجام داده‌اند. به هر حال هر جای نسبتاً آرامی که مادر و دختر بتوانند در آن جا تنها باشند، می‌تواند برای گفت‌وگو مناسب باشد.

معمولاً هنگام صحبت درباره تغییرات جسمانی و قاعدگی دختران جوان احساس شرم می‌کنند. اگر از آن‌ها پرسید چرا مضطربند جوابی برای شما ندارند؛ اما مطمئناً احساس اضطراب خواهند کرد. به نظر می‌رسد که اضطرابی که دختران جوان را در هنگام صحبت از هر چیز که مربوط به دستگاه تناسلی باشد، در برمی‌گیرد به دلیل فقدان کنترل آن‌ها بر فرآیند بدنشان و ترس از ناشناخته‌ها باشد. این نگرانی موجب خواهد شد که دخترتان بی‌قرار، مضطرب یا خجالت‌زده شود و حتی رفتاری بی‌تفاوت درپیش گیرد. با اینکه دخترتان ناراحت و ناآرام به نظر می‌رسد صحبت کوتاهی با او داشته باشید، هر چند که به نظر بیاید که او اصلاً به حرف‌های شما گوش نمی‌دهد. نمونه‌هایی از گفتگو در ادامه آمده است:

✓ بدن دختران از سن ۹ تا ۱۰ سالگی شروع به رشد و تکامل می‌کند. تمام دختران برای تبدیل شدن به یک زن باید این مراحل را طی کنند. به زودی بدن تو نیز شروع به تغییر خواهد کرد (و یا بدن تو اکنون تغییراتی کرده است). اولین تغییری که متوجه آن خواهی شد این است که قدت بلندتر و وزنت بیشتر خواهد شد. به این حالت جهش رشد می‌گویند. رشد در اندازه باسن، ران‌ها و کمر به تو اندامی زنانه خواهد بخشید. برخی دختران نیز در ابتدا پستان‌های بزرگی پیدا می‌کنند. به دنبال جهش رشد و بزرگتر شدن پستان‌ها، به روی منطقه زهار (پوبیس) موهایی نرم، روشن و کم‌پشت رشد خواهند کرد. (ممکن است بخواهید از اصطلاحات علمی برای نام بردن مناطق مختلف دستگاه تناسلی استفاده کنید. شاید با به کار بردن چنین اصطلاحاتی، دخترتان کمتر احساس ناراحتی کند.)

✓ زمانی که بدن یک دختر جوان شروع به تکامل می‌کند غدد عرقی او عرق بیشتری ترشح خواهد کرد. در طول دوره‌ی نوجوانی عرق ترشح شده، بوی متفاوت و بیشتری پیدا خواهد کرد. زمانی که متوجه این بو شدی و یا من متوجه آن شدم برای رفع آن از خوشبوکننده‌های بدن کمک خواهیم گرفت.

✓ یکی دیگر از علائم رشد و تکامل دختران قاعدگی است. این حالت برای اغلب دختران در سن ۱۱ تا ۱۳ سالگی رخ خواهد داد اما ممکن است برخی از دختران این حالت را زودتر یا دیرتر تجربه کنند.

✓ پس از اینکه متنی شبیه آنچه در بالا آورده شده را با دخترتان در میان گذاشتید می‌توانید صحبت خود را اینگونه ادامه دهید: «زمانی که من به سن تو بودم...» مسلماً دخترتان از شنیدن درباره داستان بزرگ شدن شما لذت خواهد برد. شنیدن خاطرات شما به او کمک می‌کند تا احساس کند فرآیندی که در او در حال شکل‌گیری است کاملاً طبیعی می‌باشد.

زمانی که دختر ۹ ساله شد با او درباره قاعدگی صحبت کردم به خاطر می‌آورم که به او گفتم: «این مسئله می‌تواند مایه‌ی افتخار هر زنی باشد. زمانی که برای اولین بار پررود شدی ممکن است کمی درد در شکمت حس کنی. به این

دردها کرامپ می‌گویند. ممکن است خواب‌آلود و بدخلق شوی، این حالت کاملاً طبیعی است. در چند سال اول، پریدت نامنظم خواهد بود. زنان به خاطر اینکه بتوانند بچه‌دار شوند باید قاعده بشوند. رحم (زهدان) تو جایی است که بچه می‌تواند در آن به مدت نه ماه، تا زمانی که کاملاً رشد کرده و برای تولد آماده شود، در آن زندگی کند. قاعدگی راهی برای آماده شدن بدن برای بوجود آمدن این معجزه است.»

زمانی که صحبت را با دختران آغاز می‌کنید:

- ✓ جای آرامی را پیدا کنید. جایی که شما و دخترتان بتوانید در آنجا تنها باشید.
- ✓ گفتگویتان را با سخنان بسیار ساده در مورد رشد و بلوغ آغاز کنید.
- ✓ چند روز یا یک هفته بعد دوباره با او به صحبت راجع به قاعدگی بپردازید.
- ✓ در هر موقعیت مناسبی با او به گفت‌وگو بپردازید به ویژه زمان‌هایی که احساس می‌کنید صحبت در این زمینه لازم است. مثلاً زمانی که آگهی فروش نوعی نوار بهداشتی از تلویزیون پخش می‌شود و یا زمانی که یکی دیگر از اعضای مؤنث خانواده پرید شده است.

✓ برای اینکه بتوانید گفتگوی مؤثرتری داشته باشید به این نکته فکر کنید که دوست دارید دخترتان قاعدگی را چگونه به یاد آورد؟

با نوسانات خلقی، کرامپ و PMS چگونه می‌توان مقابله کرد؟

از هر پدر و مادری که نوجوانی در خانه داشته باشد بپرسید، خواهد گفت که نوسانات خلق و خوی در نوجوانان طبیعی است. یک لحظه دختر یا پسر نوجوانتان بسیار دوست‌داشتنی و دلپذیر به نظر می‌رسد و درست لحظه بعد بدون اینکه بدانید چرا، شروع به فریاد کشیدن کرده است و در را به هم می‌کوبد. علاوه بر نوسانات خلقی که در تمامی نوجوانان وجود دارد، اغلب دختران جوان باید پدیده‌ای به نام سندروم قبل از قاعدگی (PMS) و یا کرامپ را نیز تحمل کنند. چنین وقایعی برای هر دختر جوان و خانواده‌اش بسیار استرس‌زاست. متأسفانه فرهنگ ما به شکلی است که توقعات بسیار زیاد و نامعقولی برای این دختران بالغ بوجود آورده است.

تلاطم هورمون‌ها: تحقیقات بسیاری در این زمینه انجام شده و روشن شده است که با شروع ترشح هورمون‌ها در طول سال‌های ابتدایی نوجوانی (۸ تا ۹ سال) بسیاری از دختران نوسانات خلق و خوی را تجربه می‌کنند. به دلیل اینکه اغلب مردم از این‌که هورمون‌های جنسی در جریان خون دخترانی به این کوچکی ترشح می‌شوند، خبر ندارند مسلماً با دیدن کج خلقی‌های غیرقابل پیش‌بینی آن‌ها عصبانی و مضطرب می‌گردند. خود دختران نیز اغلب از آنچه موجب طغیان احساسات، جاری شدن اشک، عصبانیت یا حتی داد و بیداد می‌شود، آگاه نیستند. حتی ممکن است در حالی که به

شدت از ریختن اشکشان خودداری می‌کنند، ناگهان شروع به گریه کردن نمایند. آن‌ها طبیعتاً قصد ندارند به کسانی که دوستشان دارند، بی‌احترامی کنند اما گاهی کنترل کردن این وضعیت مشکل می‌شود. با مشاهده‌ی اولین علائم کج خلقی در دخترتان (که ممکن است از سن ۸ تا ۱۱ سالگی شروع شود). آن‌ها را پی‌گیری کرده و در تقویمی یادداشت کنید. ممکن است متوجه شوید که تندخویی در دخترتان به صورت دوره‌ای است و دارای چرخه و یا طرح می‌باشد. حداقل به مدت سه تا شش ماه این کار را دنبال کنید. برخی مادران می‌گویند به نظر می‌رسد هر ماه در یک دوره‌ی زمانی مشخص، دخترشان کج خلق‌تر و تحریک‌پذیرتر می‌گردند. به طور مثال، دخترتان ممکن است اوایل ماه بدخلق‌تر باشد و یا توانایی نشان دادن انعطاف در بحران‌ها را نداشته باشد اما اگر همان شرایط در اواسط یا پایان ماه رخ دهد قادر است بسیار بهتر عمل کند. اگر متوجه شدید دخترتان در برخی از مواقع ماه کج خلق‌تر و عصبی‌تر می‌گردد می‌توانید او را نیز در جریان گذاشته و راهنمایی کنید تا بتوانید بهتر با این حالت مقابله کند و یا حداقل با مشاهده‌ی کج خلقی‌های بی‌مورد خود سردرگم نگردد.

فشارهای اجتماعی: برخی از محققان تصور می‌کنند کج خلقی در دختران نوجوان هم قبل و هم بعد از قاعدگی به دلیل افزوده شدن فشارهای والدین، معلمان، دوستان و رسانه‌های گروهی به نوسانات هورمونی است. سه دلیل عمده برای ایجاد این فشارها عبارتند از: ۱- کمال‌گرایی، به این معنا که دختران جوان مایلند در هر کاری کاملاً درست عمل کنند و بسیار خوب جلوه نمایند. ۲- مایلند احساس کنند که دیگران دوستشان دارند و ۳- دوست دارند در انجام تکلیف مدرسه عالی عمل کنند.

دختران جوان ما در دنیایی زندگی می‌کنند که پر از پیام‌های متضاد است. نمایش‌های تلویزیونی، فیلم‌ها، موسیقی، ویدئو و رسانه‌های گروهی آن‌ها را تشویق می‌کنند که خوش‌اندام و پر از جاذبه جنسی باشند و درست در همان زمان والدین و معلمان توصیه می‌کنند بخورند تا سالم باشند و همواره دانش‌آموزان سخت‌کوشی بمانند. دختر شما در حال رشد و بلوغ است و مقداری اضافه وزن در طول نوجوانی برای او طبیعی و ضروری است. او باید بداند که بدن در حال رشد او کاملاً طبیعی است و در این دوره باید غذاهای سالم بخورد و رژیم غذایی متعادلی داشته باشد.

تغییرات بدنی: با دخترتان صحبت کنید. او را متقاعد سازید که تغییرات بدنی او بخشی از روند رشد و بلوغ است. دختران نوجوان همواره فکر می‌کنند که بینی، پاها، موها و یا سایر اعضای بدنشان زشت و بدقواره است. شاید این احساس به نظرتان مسخره باشد؛ اما این افکار به راستی می‌تواند دخترتان را دل‌سرد و مأیوس نماید. متأسفانه فرهنگ اغلب جوامع به گونه‌ای است که ما عادت می‌کنیم باور کنیم ظاهرمان چندان خوب نیست و باید حتماً از محصولاتی استفاده کنیم که چهره‌ی ما را قابل‌قبول‌تر می‌سازند. دختران نوجوان نسبت به بدنشان بسیار حساس‌ترند. و از این رو نیاز

به حمایت و دلگرمی مادران خود دارند. در این دوره شوخی‌ها و مزاحمت‌های لفظی ممکن است برای یک دختر جوان به یک بحران روحی بدل گردد. به او اطمینان بخشید و راهنمایی‌اش کنید. باید به دخترانمان بیاموزیم که بدنشان در حال تغییر و شکل‌گیری جهت ورود به دوره جوانی است. گرچه هیچ‌کس قادر به حذف اثر رسانه‌های عمومی بر ذهن فرزندش نیست؛ اما می‌توان به او فهماند که حتی مدل‌هایی که او آن‌ها را تحسین می‌کند نیز کاملاً عالی و بی‌عیب نیستند. مادران و پدران اولین مدافعان و خنثی‌کننده‌ی پیام‌های منفی هستند که از اجتماع به دخترانشان می‌رسد و اعتمادبه‌نفس آن‌ها را خدشه‌دار می‌سازد. باید به دخترانمان از ابتدای کودکی بیاموزیم آنچه ما را جذاب و برجسته می‌سازد درون ماست، نه بدنمان.

نیاز به استقلال: یکی از تضادهایی که بر دختران جوان فشار زیادی وارد می‌کند احساس نیاز به مستقل بودن و در تضاد با آن احساس عدم اعتماد به نفس در مدرسه و اجتماع است. اگر از دختران نوجوان بپرسید، حتماً از ترس و اضطرابشان از صحبت کردن در جمع یا روابط اجتماعی چیزهایی خواهید شنید. می‌توانید با آموختن آداب و رسوم جامعه‌ی خودتان به دخترتان کمک کنید تا بر خجالتش غلبه کند.

با عصبانیت چه می‌توان کرد: هیچگاه موضوعات مورد اختلافتان را در زمان‌هایی که او عصبی و بدخلق به نظر می‌رسد مطرح نکنید. دوره‌های زمانی بدخلقی او را بشناسید و هنگامی که به نظر می‌رسد آرام‌تر و خوش‌خلق‌تر است خواسته‌های خود را مطرح نمایید. به حل مشکلاتش کمک کنید و درباره‌ی ترس‌هایش با او گفتگو بپردازید.

اگر همین‌الآن دخترتان شروع به کج‌خلقی کرد، چه می‌کنید؟

✓ هیچوقت در جواب فریاد او، فریاد نکشید. این روش به هیچ‌وجه مطلوب نیست و فقط تضاد بین شما را افزایش داده و او را از شما دور می‌سازد.

✓ به او بگویید: «من می‌خواهم حرف‌های تو را گوش کنم اما می‌دانم الان عصبانی هستی و من هیچ‌کاری به نفع هر دوی‌مان باشد نمی‌توانم انجام دهم. پس لطفاً اجازه بده بعداً با هم صحبت کنیم.»

✓ اگر باز هم به فریاد زدن ادامه داد از او بخواهید که به اتاقش برود.

✓ اگر گریه کرد، می‌توانید او را در آغوش بگیرید و او را آرام کنید. (ر صورتی که دخترتان از تماس بدنی اجتناب می‌کند، شنونده‌ی خوبی باشید و تلاش کنید که احساس کنونی او را درک کنید.)

✓ به او بفهمانید این مشکل برای شما نیز اهمیت دارد. می‌توانید جمله‌ای شبیه به این بگویید: «ما هر دو به زمانی نیاز داریم تا در این مورد فکر کنیم. بعداً در این باره با هم صحبت خواهیم کرد.»

✓ پس از اینکه دخترتان کاملاً آرام شد به او نشان دهید که از او دلگیر نیستید و فقط از رفتار او آزرده خاطرید. او را به عصرانه یا یک غذای حاضری دعوت کنید و یا از او بخواهید در کاری که مشغول انجام آن هستید، با شما شرکت کند.

✓ اگر دخترتان در برابر دیگران و یا خودش بسیار خشن است و احتمال دارد به دیگران یا خودش آسیب برساند، همواره افسرده است، در دروس خود نمرات بسیار پایین دارد و یا مردود می‌شود، از مدرسه فرار می‌کند و یا هیچ علاقه‌ای به زندگی یا مدرسه نشان نمی‌دهد، مسلماً به کمک نیاز دارد چنین رفتارهایی جزو واکنش‌های عادی دروهی نوجوانی به شمار نمی‌آیند. فوراً به کمک او بشتابید. از پزشک خودتان یا مشاور مدرسه بخواهید یک روانپزشک متخصص دوره نوجوانی به شما معرفی کنند.

کرامپ: اگر شما درباره کرامپ چیزی به دخترتان نگویید به احتمال زیاد زمانی که دختران دیگر از درد و کرامپ برای دخترتان صحبت خواهند کرد، بسیار وحشتزده و نگران می‌شود.

برخی از زنان، درد و کرامپ را تجربه می‌کنند و دیگران خیر. اما آنانی که مبتلا به کرامپ شده‌اند می‌دانند که هنگام قاعدگی ناچارند دردهایی را در منطقه شکم یا پایین کمر تحمل کنند. برآوردهای جاری نشان می‌دهد که ۵۰ تا ۷۵ درصد از زنان و دختران نوجوان در حین قاعدگی درد و کرامپ را تجربه می‌کنند اما میزان آن در بین افراد گوناگون متفاوت است.

بدن زنان به گونه‌ای متفاوت به قاعدگی، بارداری، زایمان و یائسگی پاسخ می‌دهد. برخی از زنان ناراحتی جزئی را تجربه می‌کنند در حالی که دیگران ناچارند درد زیادی را تحمل کنند.

اگر مادری مبتلا به کرامپ نباشد بدان معنا نخواهد بود که دختر او نیز کرامپ را تجربه نخواهد کرد و برعکس. این باور نیز حقیقت ندارد که هر مادری که کرامپ شدیدی را در قاعدگی تجربه می‌کند حتماً دخترش هنگام قاعدگی این درد را تحمل خواهد کرد. علاوه بر این بدن دختران با بالاتر رفتن سنشان تغییر می‌کند. دخترانی که کرامپ را در طول سال‌های ابتدایی شروع قاعدگی تجربه نکرده‌اند ممکن است ناگهان مبتلا به کرامپ گردند و یا دخترانی که در ابتدا کرامپ را تحمل می‌کردند روزی از آن خلاصی می‌یابند. مسلماً قادر نخواهید بود از قبل پیش‌بینی کنید که دخترتان مبتلا به کرامپ خواهد شد یا خیر. بنابراین بهتر است آموزش‌های لازم را در مورد کرامپ را به او بدهید و بگذارید او دربارهی نگرانی‌ها، ترس و دردهایی که بدان مبتلاست با شما صحبت کند. دردهای کرامپ در طول قاعدگی رخ می‌دهند در حالی که PMS یک تا دو هفته قبل از شروع قاعدگی آغاز می‌گردد.

نوسانات خلق و خوی، تغییرات هورمونی، تغییرات هورمونی، کرامپ، بدخلقی، فشارهای اجتماع، مدرسه و خانواده، دختران نوجوان را در معرض بحران‌های روحی قرار خواهد داد. تنها چیزی که به این دختران کمک می‌کند درک موقعیت روحی و فیزیکی آنها توسط خانواده از آنها است.

کارهایی که باید انجام دهید:

✓ تهیه دو تقویم و ثبت چگونگی حالت‌ها و خلق و خوی دختران توسط شما و دخترتان، هم قبل و هم پس از شروع قاعدگی می‌تواند به شما کمک کند تا تصویر درستی از نوسانات خلق و خوی دخترتان در هر دوره قاعدگی داشته باشید.

✓ به اتفاق یکدیگر چندکار تفریحی که هم شما و دخترتان دوست دارید انتخاب کنید. هرگاه یکی از شما و یا هر دو عصبانی و خشمگین می‌شوید با یکدیگر به این فعالیت تفریحی بپردازید. این کار ممکن است یک ساعت پیاده‌روی، ۳۰ دقیقه تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه‌ی هر دوی شما، بازی والیبال، مسابقه‌ی دو، یک مسافرت کوتاه با دوچرخه یا هر کار دیگری باشد که هر دو از آن لذت می‌برید. پس از انجام این کار بسیار سخت خواهد بود که باز هم عصبانی و کج خلق باقی بمانید. همواره به دنبال راه‌هایی باشید که بتواند از استرس موجود بین شما و دخترتان بکاهد.

در نظر گرفتن شرایط برای صحبت راجع به بلوغ

گاهی گفتن برخی چیزها دشوار است اما می‌توانیم صحبت کنیم: اغلب والدین تصور می‌کنند باید صحبت‌های مهم خود با فرزندانشان را در مکانی کاملاً آرام و در زمان ویژه‌ای که برای این کار اختصاص داده‌اند، انجام دهند. اما در واقع فرزندان ما مهم‌ترین اطلاعات خود را با حرف‌های خودمانی ما بدست می‌آورند. درست هنگامی که ما با عجله حاضر می‌شویم تا از خانه بیرون آییم، در ترافیک سنگینی گیر کرده‌ایم و در همان حال به کارهای آخر هفته‌مان فکر می‌کنیم و یا برای دوش گرفتن حاضر می‌شویم، ناگهان دخترمان از خدا، سکس و یا قاعدگی از ما سؤال می‌کند.

مفاهیم و کلماتی که برای شروع قاعدگی هنگام گفتگو با دخترتان به کار می‌برید ساده نیستند و به خاطر سپردن آن‌ها برای دختران جوان (حتی برای دختران بزرگتر) آسان نخواهد بود. از دختران در سن هشت تا نه سالگی نمی‌توان انتظار داشت تنها در طی یک جلسه گفتگوی ساده همه چیز درباره‌ی این فرآیند پیچیده را بیاموزند. ممکن است لازم باشد بارها مطلب مربوط به قاعدگی را به روش‌های گوناگون در طول بلوغ دخترتان به او بیاموزید. بهترین روش این است که هر بار پس از یک یا دو گفتگوی کوتاه به او فرصت تفکر بدهید. ظاهر شما هنگام صحبت با دخترتان بسیار اهمیت

دارد. نحوه صحبت و حالت چهره شما تعیین خواهد کرد که دخترتان در آینده مضطرب و نگران باشد یا خاطر جمع و مطمئن.

نکته مهم دیگری که باید به خاطر داشته باشید این است که دخترتان بیش از آنچه به زبان می‌آورد از نگاه، لحن صدا، حالت چهره‌تان می‌آموزد. او دقیقاً به آنچه شما هنگام صحبت انجام می‌دهید، نگاه می‌کند و به لحن صدایتان هنگام صحبت شما گوش می‌دهد. علاوه بر این او به دقت متوجه واکنش پدر و سایر افراد خانواده در برابر قاعدگی است. واکنش و رفتار بزرگسالان خانواده به اندازه تمام اطلاعاتی که به او می‌دهید در آموزش مؤثرند.

همانطور که گفتیم شما باید خود را برای موقعیت‌ها و سؤالات ناگهانی و یا به هنگام دخترتان آماده کنید. دختران اغلب سؤالات خود را در لحظات نامناسبی مطرح می‌سازند. از این‌رو لازم است مادران در هر لحظه گوش به زنگ و آماده‌ی پاسخگویی به دخترانشان باشند. به خاطر داشته باشید زمانی که دخترتان از شما می‌پرسد: «اگر هنگام قاعدگی پشت لباسم لک شود چه باید بکنم؟ چطور می‌توانم بفهمم که پریدم آغاز شده است؟ یا آیا می‌توانم در هنگام قاعدگی باز هم ورزش کنم؟». اصلاً انتظار شنیدن پاسخی کاملاً علمی و کامل را ندارد، بلکه آرزو دارد شما با او خودمانی و صمیمی به گفتگو بپردازید. اما اگر تصور می‌کنید پاسخ دادن به سؤالات دخترتان مستلزم بررسی و تفکر بیشتری است می‌توانید به او بگویید که امروز یا فردا در موقعیت مناسبی به سؤالات او پاسخ خواهید داد و در این فاصله به ای سؤالات فکر کنید.

معمولاً دختران در دو جا شما را غافلگیر می‌کنند و از شما پاسخ سؤالاتشان را خواهند خواست: اتومبیل و آشپزخانه. هنگامی که شما مشغول رانندگی یا پخت‌وپز هستید و تمام حواس خود را متمرکز کارتان کرده‌اید دخترتان احساس امنیت و کنترل بیشتری می‌کند و ترجیح می‌دهد در چنین موقعیتی از شما درباره‌ی قاعدگی بپرسد.

گوش دادن کلید موفقیت است: در هر فرآیند ارتباطی، گوش کردن مهم‌ترین عنصر است. معمولاً با دقت گوش کردن شامل دو مرحله است ابتدا، توجه خود را کاملاً متمرکز مطلبی بکنید که فرد مقابلتان در حال گفتن آن است و هیچوقت در میان حرف او نپرید. دوم، هنگام گوش دادن و قبل از پاسخ به سؤالات دخترتان، واکنش اظهارنظر و حرف‌های خود را بسنجید و سپس بیان کنید. اگر به این دو نکته توجه کنید دخترتان، واکنش اظهارنظر و محتوای حرف‌های خود را بسنجید و سپس بیان کنید. اگر به این دو نکته توجه کنید دخترتان تمایل بیشتری برای صحبت با شما و بازگو کردن مشکلاتش خواهد داشت؛ زیرا احساس می‌کند شما به راحتی برای گوش دادن به حرف‌های او اشتیاق دارید. رعایت این نکات هنگام صحبت درباره قاعدگی نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا به دخترتان جرأت خواهد داد تا درباره‌ی نگرانی‌ها، ترس‌ها و مشکلات خود با شما گفتگو کند. حتی اگر در گفتگوی اول خود نتوانستید اطلاعات زیادی به او

بدهید احساس نگرانی نکنید، زیرا احتمالاً این آخرین گفتگوی شما نخواهد بود. اگر مادران مشتاق باشند، دختران جوان بسیار کنجکاو خواهند بود.

روش‌های تشویق دختران برای ارتباط برقرار کردن:

- ✓ می‌توانید کتاب‌های آموزشی موجود در این زمینه را به اتفاق یکدیگر بخوانید. همچنین ممکن است لازم باشد به مدرسه‌ی دخترتان مراجعه کنید تا بدانید آیا در مدرسه جلسات آموزشی در زمینه قاعدگی برای دخترتان برگزار خواهد شد یا خیر؟ با آموزگار دخترتان تماس بگیرید و از او بخواهید در آموختن مطالبی که مایلید دخترتان فرا بگیرد، به شما کمک کند. اغلب آموزگاران از کمک به مادران بسیار خوشحال خواهند شد.
- ✓ برای دخترتان از خاطرات قاعده شدن خودتان صحبت کنید و یا اجازه دهید خاطراتتان را بخواند. همچنین می‌توانید از خاطرات سایر زنان خانواده چون مادر بزرگ و خاله برای او حرف بزنید.
- ✓ به نگرانی دخترتان از پیروید شدن در مکانی غیر از خانه بها بدهید. در ابتدا از احتمال پیروید شدن در مدرسه با او صحبت کنید. سپس اجازه دهید او از هر مکان دیگری که فکر می‌کند ممکن است پیرویدش در آنجا شروع شود نام ببرد. آنگاه به اتفاق یکدیگر راه‌حلی برای رفع مشکلات دخترتان در این مکان‌ها پیدا کنید. این کار علاوه بر این که به نگرانی دخترتان پایان می‌دهد موجب خواهد شد خیلی زود باب گفتگو و طرح مشکلات دیگر برای خودتان باز شود.

شما آماده‌اید؛ اما دخترتان، نه: ممکن است پس از اینکه خودتان را برای آموزش به دخترتان کاملاً آماده کردید دریابید که دخترتان به هیچ‌وجه علاقه‌مند نیست. برخی از دختران با اولین اشاره قاعدگی و بلوغ از شما می‌گریزند؛ زیرا دوست ندارند بدنشان تغییر کند اما اطلاعاتی که شما به آنها می‌دهید عکس این مطلب را ثابت می‌کند. آنها در ذهن خود دلایل واهی برای خود می‌آورند تا به خود بقبولانند که لزومی ندارد چیزی درباره‌ی قاعدگی بدانند زیرا این اتفاق برای آنها رخ نخواهد داد. ممکن است تصور کنند که قادرند بدنشان را در کنترل داشته باشند و هیچوقت بالغ نشوند. برخی از این دختران تا زمانی که به راستی قاعده شوند دست از تصورشان بر نمی‌دارند.

یکی از دلایلی که ممکن است دخترتان را از گفتگو با شما درباره‌ی قاعدگی بازدارد سوءاستفاده جنسی، سوءاستفاده فیزیکی و یا تجربه‌ی رفتار نامناسب فیزیکی است. هنگامی که با او درباره‌ی بلوغ صحبت می‌کنید موجب می‌شوید خاطرات ناخوشایند او زنده شوند و به همین دلیل او دیگر قادر نخواهد بود به حرفهای شما گوش دهد.

اگر شما درباره‌ی سایر مسائل با دخترتان صحبت نکنید، گفتگو درباره‌ی قاعدگی با او چندان آسان نخواهد بود. ممکن است شما و دخترتان هر روز در مورد مدرسه، نمرات، لباس، دوستان، راستگویی یا کارهای خانه با هم جر و بحث و مشاجره داشته باشید، در این صورت قبل از این که بتوانید در مورد قاعدگی با دخترتان صحبت کنید، باید روش‌های تازه‌ای برای ارتباط یافتن با او پیدا کنید.

معمولاً گفتگوی بین مادران و دختران جوان به صورت یک سخنرانی است که مادر در آن متکلم‌وحده است. خواندن این سؤالات به شما کمک می‌کند تا یاد بگیرید چگونه مکالمه‌ای دوجانبه و خودمانی با دخترتان داشته باشید، به شکلی که او هنگام صحبت در مورد قاعدگی کاملاً احساس راحتی نماید.

- ✓ زمانی که به سن تو بودم، مادرم از صحبت کردن درباره‌ی قاعدگی با من خجالت می‌کشید من از اینکه با تو درباره‌ی قاعدگی صحبت می‌کنم خجالت نمی‌کشم. تو چطور هستی آیا خجالت می‌کشی؟
- ✓ فکر می‌کنی اگر پرپودت در جای دیگری به جز خانه شروع شود چه احساسی داشته باشی؟
- ✓ من کتابی درباره قاعدگی خریده‌ام. در این کتاب چند نمودار وجود دارد که چرخه قاعدگی را نشان می‌دهد. علاوه بر این داستان‌های جالبی در مورد قاعدگی دارد. دوست دارم قبل از اینکه امشب به رختخواب بروی این کتاب را به تو نشان بدهم. فکر می‌کنی چه ساعتی برای این کار مناسب‌تر است؟
- ✓ فکر می‌کنم امروز به نظر خیلی ساکت (غمگین، حساس، بدخلق) می‌رسی. آیا مسئله‌ای موجب شده است تو چنین احساسی داشته باشی؟

پس از این که شما این سؤالات را طرح کردید و از قاعدگی بیشتر با دخترتان به صحبت پرداختید، دخترتان احساسش را برایتان بازگو خواهد کرد و به تدریج سؤالاتی که در ذهنش جاری هستند را با شما مطرح خواهد نمود. گرچه ممکن است سؤالاتش را مستقیماً بیان نکند اما اگر خوب به حرفهای او گوش بدهید این سؤالات را خواهید شنید آیا سؤالاتی را که دوست داشتید از مادرتان پرسید به خاطر دارید؟ به سؤالاتی که دوست داشتید پرسید اما نمی‌توانستید خوب فکر کنید. دختر شما نیز احتمالاً همین سؤالات را در ذهن خود دارد.

در اینجا نمونه‌هایی از سؤالاتی که ممکن است دخترتان از شما پرسد را آورده‌ایم:

- ✓ چه زمانی پستان‌های تو شروع به رشد کرد؟
- ✓ آیا دوستانت یا پسرها تو را به خاطر بزرگ شدن پستان‌هایت مسخره نمی‌کردند؟
- ✓ مادر آیا تو واقعاً قاعده شده‌ای؟ چندبار؟
- ✓ چه کسی با تو درباره پرپودت صحبت می‌کرد؟

✓ زمانی که پرپود شدی چه احساسی داشتی؟

✓ می‌توانی تخمدان‌ها را به من نشان بدهی؟

✓ چه زمانی پرپود تو شروع شد؟

خودتان پیش قدم شوید و به این سؤالات پاسخ دهید حتی اگر دخترتان هیچ‌وقت آنها را نپرسد. مطمئن باشید دخترتان برای دانستن پاسخ این سؤالات بسیار کنجکاو است اما خجالت مانع طرح کردن این سؤالات می‌شود.

با کمک روش‌های زیر موجب خواهید شد دخترتان تمایل بیشتری برای صحبت با شما داشته باشد:

✓ برخی از داستانهای فصل اول را برای او بخوانید. از داستان‌های دختران جوانی چون او برایش انتخاب کنید و از دخترتان پرسید آیا احساسی شبیه به این دخترها دارد. هنگام خواندن داستانها از سؤالات به‌جا برای جلب توجه دخترتان استفاده کنید.

✓ همراه با دخترتان به فروشگاه لباس زیر زنانه بروید و برای خودتان یک سینه‌بند انتخاب کنید. این کار موجب خواهد شد شما درباره‌ی بزرگ شدن پستان‌ها با او صحبت کرده و چند سینه‌بند اندازه‌ی کوچک را برای او امتحان کنید.

✓ از خاطراتتان درباره بزرگ شدن پستانهایتان و اولین خرید سینه‌بند برای خودتان برای دخترتان تعریف کنید. چنین خاطراتی به همان اندازه که بامزه‌اند موجب خواهند شد دخترتان درباره‌ی تغییرات بدنش اطلاعات بیشتری به دست آورد.

از مادران دیگر بیاموزید: اگر با مادران دیگر تماس گرفتید و متوجه شدید که آنها درباره‌ی آموزش دخترانشان در مورد قاعدگی بی‌میل هستند دلسرد نشوید. با کسانی رابطه برقرار کنید که با شما در این زمینه توافق دارند. برخی مادران به همان دلایلی که دختران را برای صحبت درباره‌ی قاعدگی بی‌میل می‌سازد، از گفتگو در اینباره گریزانند. فرهنگ ما و گذشته‌ی برخی از زنان موجب می‌شود که آنها ترجیح دهند در مورد این مسئله سکوت اختیار کنند. اما تمایل شما برای اینکه دخترتان بتواند قاعدگی و بلوغ را به عنوان یک پدیده طبیعی و عملکرد سالم بدن در زندگی خود بدون خجالت و شرم بپذیرد موجب می‌شود شما سکوتتان را شکسته و سایر مادران را نیز به صحبت با دخترشان در مورد قاعدگی تشویق کنید.

با اعضا مذکر خانواده درباره‌ی قاعدگی صحبت کنید.

با اعضا مذکر خانواده درباره‌ی قاعدگی صحبت کنید. ممکن است که برخی از پدران فکر کنند که «این‌ها به من چه؟» اما پدران زیادی هم هستند که در صورتی که لازم باشد با دخترانشان در مورد قاعدگی صحبت می‌کنند و به آن‌ها آموزش می‌دهند.

برای هر دختری پدر یکی از مهم‌ترین افراد زندگی‌اش محسوب می‌گردد و به همین دلیل می‌تواند نقش مهمی در برخورد او با قاعدگی داشته باشد. علاوه بر این، از آنجایی که بسیاری از مادران خارج از خانه کار می‌کنند، احتمال زیادی وجود دارد که دختران جوان هنگامی پررود شوند که تنها با پدران در خانه هستند. همچنین دختران زیادی هستند که به دلیل طلاق، مرگ مادر یا سایر حوادث با پدرانشان زندگی می‌کنند.

برخی از دختران اصلاً مایل نیستند که پدرانشان بفهمند که آن‌ها کی پررود می‌شوند. اما پدران باید از فرآیند رشد دخترانشان آگاه باشند و دختران نیز باید بدانند که پدرانشان نیز می‌توانند درباره‌ی قاعدگی به آن‌ها اطلاعاتی بدهند و یاریگر و حمایت‌کننده‌ی خوبی برای آن‌ها باشند.

اما چرا دخالت پدر در این امر این قدر اهمیت دارد؟ اگر پدری بتواند به راحتی با دخترش در مورد قاعدگی صحبت کند، این پیام را به دخترش خواهد رساند که پدر این پدیده‌ی طبیعی بدن زنان را کاملاً پذیرفته است و این مسئله چیزی نیست که موجب خجالت و شرم زنان باشد. اگر پدر درباره‌ی قاعدگی با دخترش بحثی مؤدبانه و صادقانه داشته باشد موجب خواهد شد دختر نوجوانش در مورد بدنش و ارتباط با جنس مذکر رفتار مناسب و سالمی داشته باشد. البته پدرانی که در طول زندگی با دخترانشان صمیمی‌تر بوده‌اند و ارتباط نزدیک‌تری داشته‌اند بهتر و راحت‌تر می‌توانند با آن‌ها درباره‌ی قاعدگی و سایر تغییرات فیزیکی و احساسی که دختران تجربه می‌کنند، صحبت کنند. دخترانی که بتوانند به راحتی با پدرانشان در مورد قاعدگی گفتگو کنند، در آینده با مسائل جنسی و روابط زناشویی راحت‌تر کنار خواهند آمد.

پدران زیادی هستند که توانسته‌اند برای صحبت با دخترانشان راه‌های فوق‌العاده‌ای بیابند: هنگام رفتن به پیک‌نیک، پیاده‌روی یا دوچرخه سواری اوقات بسیار مناسبی برای صحبت است؛ زیرا دختر و پدر تنها هستند و دختر اوقات خوشی را با پدر می‌گذرانند. ممکن است دختر سؤالاتی از پدرش بکند و پدر باید از قبل آماده باشد که بتواند در این موارد بلافاصله درباره‌ی اطلاعاتش از قاعدگی برای او صحبت کند.

بسیاری از پدران معتقدند که دخترانشان وقتی پررود می‌شوند، مایلند با آن‌ها چون زنان رفتار شود؛ شاید به این خاطر که بچه‌ها چنین جملاتی را زیاد بر زبان می‌آورند. اما باید در نظر داشت که هرچند دختران دوست دارند که به آن‌ها به چشم یک دختر جوان و بالغ نگاه کنند و مانند بزرگسالان با آن‌ها رفتار شود، اما این بدان معنا نیست که بخواهند محبت

پدر خود را از دست دهند. از سوی دیگر پدران نه تنها می‌خواهند به خواسته دختر خود عمل کرده و با آنان چون یک زن کامل رفتار کنند؛ بلکه ممکن است که پس از قاعدگی از تماس فیزیکی با آن‌ها بترسند. متأسفانه دختران ممکن است چنین رفتاری را دال بر این بدانند که پدرشان دیگر آن‌ها را دوست ندارد. برای پیشگیری از بروز چنین موقعیتی پدران باید بدانند که حتماً باید تماس فیزیکی خود با دخترانشان را حفظ کنند؛ البته به شکلی مودبانه و در عین حال باید بدانند که دخترشان در حال بلوغ و تکامل است و باید رفتار خود را با دخترشان به گونه‌ای تغییر دهند که او هم از محبت پدر بهره‌مند باشد و هم تصور نکند که با او چون دخترک کوچکی رفتار می‌شود. پدرانی که سعی می‌کنند در طول دوره‌ی بلوغ دخترشان نیز همچنان با او خودمانی و صمیمی باشند نه تنها به دختر خود این شانس را می‌دهند که تا آخر عمر رابطه‌ی صمیمی پدر را در خاطر داشته باشد، بلکه موجب خواهند شد که دخترشان اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد و علاوه بر این بتواند در آینده نیز به همسر خود اطمینان پیدا کند.

هر چه بر اهمیت رابطه صمیمانه پدر با دختر تأکید کنیم، کم خواهد بود. سال‌های نوجوانی برای دختران دوره‌ی دشواری است، زیرا هنوز به جایگاه خود در دنیای بزرگسالان دست نیافته‌اند و علاوه بر این هنوز نقش جنس مذکر را در زندگی خود نمی‌شناسند. حمایت و محبت پدران همواره در خاطر دختران باقی خواهد ماند و در سال‌های آتی پشتوانه آن‌ها خواهد بود. اگر پدری به اهمیت نقش خود در زندگی دخترش شک دارد، بهتر است که در این زمینه تعمق و مشورت کند. باور یک پدر از اهمیت رفتارش با دختر خود در میزان حمایت و توجه او به دخترش تأثیر بسزایی خواهد داشت.

آموزش در مورد قاعدگی برای برادران: بدون شک لازم است که پسران خانواده نیز در مورد قاعدگی آموزش ببینند. بسیاری از برادران جوان اطلاعات بسیار اندکی در این رابطه دارند و برادران بزرگتر هم که حقایقی را درباره‌ی قاعدگی می‌دانند، هنوز آموزش بیشتری نیاز دارند تا بتوانند با خواهرشان دلسوزتر و مودب‌تر باشند.

هنگامی که دختر نوجوان شما در انتظار شروع پریود خود است، توصیه می‌کنیم شما و همسرتان هردو با برادران او، چه کوچکتر و چه بزرگتر، در مورد قاعدگی به صحبت بپردازید. برادران شش ساله یا کوچکتر معمولاً هیچ علاقه‌ای به این توضیحات نشان نمی‌دهند. اگر آن‌ها از گوش دادن به سخنان سرباز زدند بدین معنی است که هنوز برای این توضیحات آماده نیستند، اما برادران بزرگتر کنجکاو‌ترند و سوالات بیشتری دارند.

هنگام گفتگو در مورد قاعدگی با پسران توجه به چند نکته ضرورت دارد. باید به سوالات آن‌ها را صادقانه و کامل پاسخ داد و توجه داشت که این اطلاعات باید در طول چندین روز و حتی در طول سال، بارها به اشکال گوناگون برای آن‌ها تکرار شود.

توضیحی که در ادامه به صورت خلاصه آمده است، یک نمونه از گفت‌وگو با پسران می‌باشد

« هر بچه‌ای در رحم مادرش به وجود می‌آید و رشد خواهد کرد. زمانی که یک دختر بالغ می‌شود، در بدن او لایه‌ای درون رحم به وجود می‌آید و رشد می‌کند... هر ماه یک بار این لایه به صورت خون از بدن او دفع می‌گردد. به این حالت پیروی یا قاعدگی می‌گویند. مردها در بدن خود رحم یا واژن ندارند و به همین دلیل حامله نمی‌شوند. قاعدگی به این معناست که او می‌تواند باردار شود. زمانی که قاعدگی دختر شروع می‌شود، باید به روش‌های ویژه‌ای از بدن خود مراقبت کند. گاهی برخی از پسران در مورد قاعدگی هیچ اطلاعاتی ندارند و یا به آن‌ها اطلاعات نادرستی داده شده است دخترانی که قاعده شده‌اند را مسخره می‌کنند، چنین رفتاری طبیعتاً برای هر زنی می‌تواند ناخوشایند باشد و به احساسات او آسیب برساند، علاوه بر این دست انداختن دختران به خاطر پیرویشان موجب می‌شود که آن‌ها فکر کنند تو هیچ چیزی درباره‌ی این عمل طبیعی بدن زنان نمی‌دانی. به علاوه در دوران پیرویی به دلیل ضعف بدنی، ممکن است که دختران به کمک و حمایت بیشتری نیاز داشته باشند».

صبر نکنید تا پسران هنگام ازدواج درباره‌ی قاعدگی بیاموزد او نیاز دارد اکنون درباره‌ی قاعدگی بیشتر بداند تا فرصت کافی داشته باشد در مورد این پدیده فکر کند و آن را بپذیرد. تنها کافی است یک بار باب گفتگو را با او باز کنید. پسران خود کنجکاو خواهد شد و از شما خواهد خواست که بیشتر درباره‌ی قاعدگی با او صحبت کنید. احتمالاً هرگاه شما صحبت کنید، آن‌ها گوش فرا خواهند داد.

اغلب برادران بزرگتر تقریباً به خاطر هر چیز خواهر کوچکشان را دست می‌اندازند. هیچ تعجبی ندارد! اگر چه زمانی که دختران جوان قاعده می‌گردند به نظر می‌رشد که کمتر می‌توانند لطیفه‌ها و شوخی‌های برادرشان را تحمل کنند. برخی از دختران خشمگین می‌گردند و اعتراض می‌کنند اما بعضی نیز حرف نمی‌زنند اما افسرده می‌شوند و از جمع خانواده دوری می‌گزینند. بهترین راه برای مقابله با این شرایط صحبت با پسران و یادآوری تغییرات بدنش برای اوست. به او بگویید به یاد آورد که چگونه به نظر می‌رسید که با اینکه بدنش رشد چندانی نکرده است دستها و پاهایش بزرگ می‌شدند، صدایش تغییر کرده بود و خش‌دار و زیر شده بود، موهای شرمگاه و زیر بغلش رشد کردند، او در مورد بدن و اعضای تناسلی‌اش نگران بود و نسبت به بدن و ظاهرش حساس شده بود و دوست نداشت کسی او را دست بیندازد. او باید به یاد آورد که چگونه در آن زمان خودش را با سایر پسرها مقایسه می‌کرد و از اینکه درباره‌ی دختران درباره‌ی او چه تصویری دارند نگران بود. برای پسران شرح دهید که در آن زمان خانواده برای اینکه او بتواند با این تغییرات کنار آید بهترین کمک برای او بودند. و به او بگویید اکنون نیز خواهر او در چنین موقعیتی قرار دارد و نیاز به حمایت و دلگرمی او خواهد داشت.

دختران جوان ممکن است هنگامی که برادر بزرگشان درباره‌ی قاعدگی آن‌ها صحبت می‌کند، احساس شرم و خجالت کنند. اما شما پسران را تشویق کنید تا صحبت کوتاهی با خواهرش داشته باشد. با این کار آنها به یکدیگر نزدیک خواهند شد و احتمالاً پس از آن دیگر پسر شما خواهرش و یا هر دختر دیگری را به خاطر قاعدگی مسخره نخواهد کرد. گفتگوی پسر و دخترتان در مورد قاعدگی با یکدیگر می‌تواند برای دخترتان نیز بسیار مفید باشد. اگر پسر دخترتان ناگهان در زمانی آغاز شود که هیچ‌کس جز برادرش در خانه نباشد، می‌تواند برای خرید نوار بهداشتی و یا هر نیاز دیگری از برادرش کمک بخواهد. چنین مشارکتی موجب خواهد شد همان صمیمیتی که هر خواهر و برادری آرزوی آن را دارند بین پسر و دختر شما به وجود آید.

از زبان یک مادر: به نظر می‌رسد دخترها از پسرهای قوی‌تر باشند. در واقع کسی که بتواند هر ماه این ناراحتی‌ها و دردها را تحمل کند، حتماً انسان مقاوم و قوی‌ای خواهد بود. زمانی که به قاعدگی فکر می‌کنم، از اینکه دختر نیستم خوشحال می‌شوم. فکر می‌کنم این ناراحتی‌ها برای من اصلاً قابل تحمل نیست. فکر نمی‌کنم بتوانم قاعدگی را راحت به پسرآموزش دهم. اما سعی خواهم کرد او را بیشتر با این پدیده آشنا کنم تا او هیچ‌وقت هیچ دختری را به خاطر قاعدگی‌اش مسخره نکند. قاعدگی چیزی نیست که دختران به اختیار خود انتخاب کرده باشند.

شروع قاعدگی، زمانی برای جشن گرفتن

اولین دوره قاعدگی، پل عبور دختران از دنیای کودکی به دنیای نوجوانی است. جریان خون قاعدگی علامت مشخص تغییرات بدن دختران است و به آن‌ها اجازه می‌دهد به نسل آینده قدم بگذارند. از این رو چنین رویدادی آنقدر خوشحال‌کننده هست که بتوان برای آن جشن گرفت. حتی در برخی از فرهنگ‌ها مراسم خاصی برای جشن این دگرگونی دارند. در چنین مراسمی دختران کودکی را کنار می‌گذارند و به دنیای نوجوانی وارد می‌گردند. پس از این مراسم همه با این دختر چون یک فرد کامل و بالغ رفتار می‌کنند.

یکی از زیباترین مراسم جشن برای قاعدگی در ناواجوکینالد (Navajo Kinaald) انجام می‌گیرد. این مراسم یکی از مهم‌ترین آیین مذهبی این قوم است و جشن به مدت پنج روز و شب به طول می‌انجامد. در این جشن دختر نوجوان در خلوت توسط زنی با مسئولیت‌هایش در مورد بهداشت قاعدگی و رفتار یک زن قاعده در قبیله آشنا می‌شود و هدف قاعده‌شدن را می‌شناسد. پس از آموزش دختران جوان ضیافتی برای جشن گرفتن روز آغاز نوجوانی شروع خواهد شد.

در یکی از قبایل آمریکای شمالی یک جشن برای تمام دخترانی که در آن سال قاعده شده‌اند برگزار می‌گردد. این دختران در طول چهار روز مشخص می‌شوند و چهار روز بعدی به جشن اختصاص دارد. در این جشن از مردم پذیرایی می‌شود و همه می‌رقصند.

در هند دختر نوجوان توسط خانواده و دوستانش مدتی در خانه تنها گذاشته می‌شود. در طول این مدت دختر نوجوان با روغن‌های گیاهی خوشبوی مخصوص جشن حمام می‌کند. سپس افراد خانواده، فامیل، دوستان و همسایه‌ها در حالی که هدایایی برای دختر در دست دارند، برای جشن به خانه‌ی او می‌آیند. در طول این مراسم دختر نوجوان لباس‌های چین‌دار قبلی خود را کنار گذاشته و لباس بلند ساری می‌پوشد.

در بسیاری از خانواده‌های سنتی ژاپن، سنتی وجود دارد که در طی آن والدین دختر نوجوانی که قاعدگی‌اش آغاز شده است، برای مهمانانی که دعوت کرده‌اند، غذای ویژه تهیه می‌کنند و داخل سینی اصلی غذا یک عدد میوه تازه یا کمپوت شده را با شاخه و برگ قرار می‌دهند. معنی این سمبل، موقعیت جدید دختر نوجوان در خانواده است.

اگر مایلید اطلاعات بیشتری در این مورد بدست آورید، می‌توانید به کتاب «گل‌های سرخ، خاطرات قاعدگی» اثر دنا تیلور مراجعه کنید.

در اغلب مذاهب مراسم خاصی برای عبور دختران از مرز کودکی وجود دارد. در تمامی این مراسم به دختران و پسران برای موقعیت جدیدی که در اجتماع بدست آورده‌اند تبریک گفته و به آن‌ها شرح داده می‌شود که این موقعیت جدید دارای مسئولیت‌های ویژه‌ای است. همچنین دارای امتیازات متعدد. این جشن‌ها به جامعه می‌فهماند که این افراد اکنون دارای نقش مهم و با ارزشی در جامعه هستند. در دین یهود، دختران و پسران در سن سیزده سالگی جشن بار میتزاه دارند. در این جشن به دختران و پسران سیزده ساله یهودی می‌فهماند که در ادامه‌ی نهضت دین یهود از این پس نقش نو مهمی خواهند داشت. در دین مسیحیت نیز به عضویت کلیسا در آمدن نوجوانان نیز به همین منظور انجام می‌شود. برای برخی نیز این آموزش از طریق مدرسه یا انجمن‌های اجتماعی مختلف صورت می‌گیرد. هدف تمامی این ادیان و یا مؤسسه‌ها این است که افراد پی ببرند که در حال تغییرند و به دست آوردن اطلاعات لازم در مورد این تغییر و دگرگونی از آن‌ها افراد آگاه‌تر و باارزش‌تری خواهد ساخت.

به نظر می‌رسد که حتی بدون این مراسم خاص و تنها با برقراری رابطه‌ای صمیمی و مناسب با دختران و پسران نوجوان نیز می‌توان به همین اهداف دست یافت. و این امر بر عهده اعضاء خانواده است.

بهتر است که بدانید که گرچه دختران نوجوان ابداً مایل نیستند با آن‌ها چون یک کودک رفتار شود، اما هنوز هم بسیاری از کارها را خوب انجام نمی‌دهند و قادر به پذیرفتن مسئولیت‌های سنگین نیستند. در واقع بسیاری از دختران نوجوان با

شنیدن جمله «تو دیگر برای خودت خانمی شده‌ای» اعتماد به نفس خود را از دست خواهند داد. دختران جوان معتقدند که فقط پریرود آن‌ها شروع شده است و این بدان معنا نیست که قادرند مسئولیت‌های اجتماعی بزرگسالان را بر عهده بگیرند.

تصور مکالمه‌ی صمیمانه‌ی یک دختر با مادر بزرگش هنگامی که خبر شروع قاعدگی را به او می‌دهد بسیار دل‌انگیز خواهد بود.

می‌توانید در صورت تمایل فرزندان، راه‌های ساده‌ای برای برگزاری یک مراسم برای شروع قاعدگی پیشنهاد کنید.

✓ شما و دخترتان به اتفاق اعضاء خانواده می‌توانید یک شب ویژه را به انتخاب دخترتان بگذرانید. در این شب می‌توانید به یک مکان فرهنگی مانند باله، تئاتر، کنسرت، اوپرا یا جای دیگری بروید.

✓ مسافرت کوتاهی به مکانی که مورد علاقه دخترتان است، چون رودخانه، دریاچه داشته باشید. در طول این مسافرت، اعضاء خانواده می‌توانند با یکدیگر درباره‌ی احساسشان در مورد رشد، بزرگسالی و تغییرات بدن صحبت کنند.

✓ گردش در پارک مورد علاقه دخترتان داشته باشید.

✓ با دوستان دخترتان یک مهمانی کوچک ترتیب دهید. دخترها را به گروه‌های کوچک تقسیم کنید و نمایش‌هایی در مورد نقش زنان ترتیب دهید.

✓ تعدادی از زنان فامیل را دعوت کرده و از همه بخواهید تا داستان شروع قاعدگی‌شان را تعریف کنند.

✓ می‌توان برای نوجوان چیزی خرید که نشانه بزرگ شدن او باشد، مثلاً یک کتاب؛ کتابی درباره‌ی شخصیت‌هایی داد که گذر از کودکی به بزرگسالی را تجربه می‌کنند.

✓ می‌توان هدیه‌ای خانوادگی به او داد و داستان و سابقه‌ی آن شیء را برای او تعریف کرد تا بداند که چقدر اهمیت دارد که اکنون صاحب آن شیء شده است.

✓ می‌توان در خانه برای کارهای مورد علاقه‌ی او، مثلاً برای وسایل موسیقی یا ورزشی او، فضایی مخصوص در نظر گرفت.

برای برگزاری آیین گذر فرزند خود، کاری کنید که برای او مناسب است. مهم‌ترین نکته این است که والدین «گذر» فرزند خود را از کودکی به نوجوانی تأیید کنند.