

الهام خوری

PhD سلامت باروری

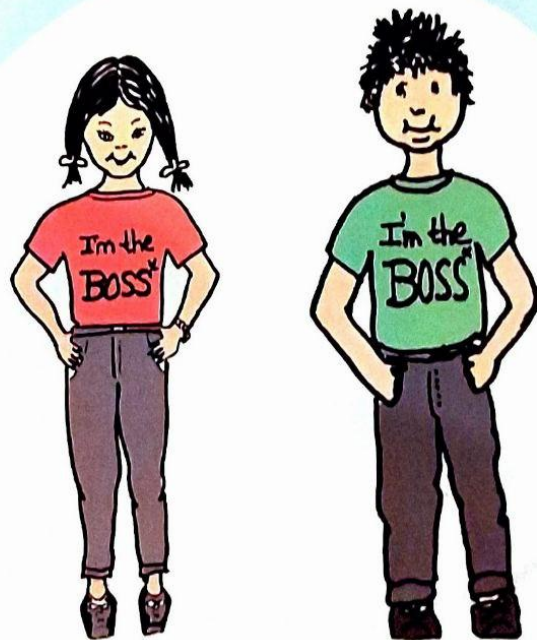
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گلستان

آموزش ایمنی شخصی به کودکان

نویسنده: پروفیسور سندی ورتل

کتاب کار

من رئیس بدن خودم هستم



برنامه ایمنی شخصی برای والدین جهت آموزش کودکان

مترجمین: "دکتر الهام خوری - سمیه غلام فرخانی"

اهمیت آموزش ایمنی شخصی به کودکان

"اهمیت آموزش برنامه ایمنی شخصی به کودکان"

والدین چه نقشی در برنامه پیشگیری از سوء استفاده جنسی دارند؟

آنها می‌توانند:

- اطرافیان کودکان خود را کنترل نمایند.
- کمک به کودکان خویش در مورد اینکه احساس مثبتی در مورد خود داشته باشند.

همچنین می‌توانند پیام‌های مهمی در مورد:

- بدن و حقوق آنها
- حریم خصوصی آنها
- محبت‌های فیزیکی
- در مورد بدن آنها
- همچنین پدر و مادر نقش اساسی و مهمی را در چگونگی پاسخدهی به افشای موارد سوء استفاده از کودکان بازی می‌کنند.
- در آغاز برای ایمن نگهداشتن بدن آنها، باید به کودکان خود تشخیص **لمس‌های مناسب و نامناسب** را آموزش دهید.

چرا نقش والدین برای این آموزش ها اساسی است؟

- والدین، نخستین افرادی هستند که کودک با آنها ارتباط دارد.
- کودک معمولا با پدر و مادرش ارتباطی عمیق احساسی برقرار می کند.
- پدر و مادر منتقل کننده ارزش های خانوادگی خود هستند.
- کودک در مقابل انتظار دارد تا والدین، صادق و قابل اعتماد باشند.
- بنابراین والدین، مهم ترین نقش را در تربیت جنسی کودک به عهده دارند.
- در پناه امنیت والدین، کودک درک می کند باید از خود محافظت کند و این عشق و حفاظت را به بقیه هم سن و سال هایش هم یاد دهد.

اهداف "آموزش ایمنی شخصی برای کودکان" چیست؟

هدف کلی پیشگیری از سوء استفاده جنسی از کودک

اهداف اختصاصی:

- شناخت مناطق خصوصی بدن
- تفاوت لمس مناسب و نامناسب
- یادگیری مهارت های نه گفتن، دور شدن، کمک خواستن به هنگام احساس ناامنی یا سردرگمی و در نهایت گزارش دادن

ایمنی در رابطه با غریبه ها:

الف) پذیرش هدایا

ب) درخواست سوار شدن در ماشین

ج) درخواست کمک

اولین قدم:

- "بدن شما کجاست؟"
- آیا شما می‌توانی بالای سرت را لمس کنی؟
- اینجاست که بدن شما شروع می‌شود و در کجا تمام می‌شود؟ درست است - از بالای سرت شروع و تا نوک انگشتان پاهایت تمام می‌شود.
- از سر تا نوک انگشتان پا را لمس کنید، همه اینها بدن شماست.

• چه کسی رئیس بدن شماست؟

چون شما رئیس بدن هستی، نیاز به دانستن قوانینی برای حفظ ایمنی بدنت داری.

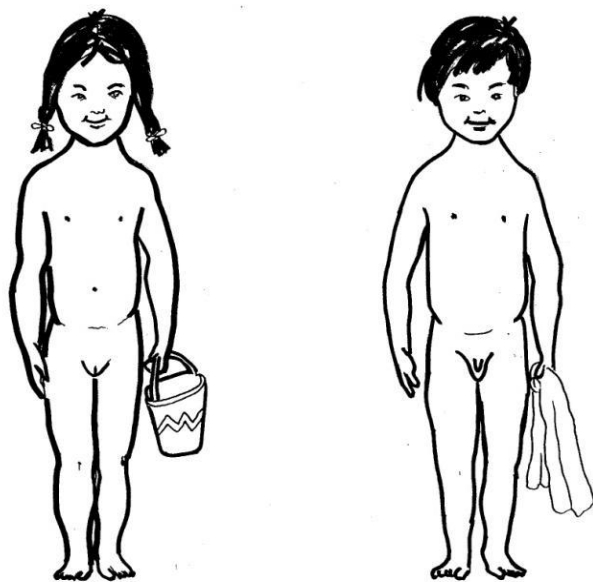
- بدن شما بسیار خاص است به همین خاطر می‌خواهم به شما یاد بدهم که چگونه بدنت را ایمن و سالم نگهداری.

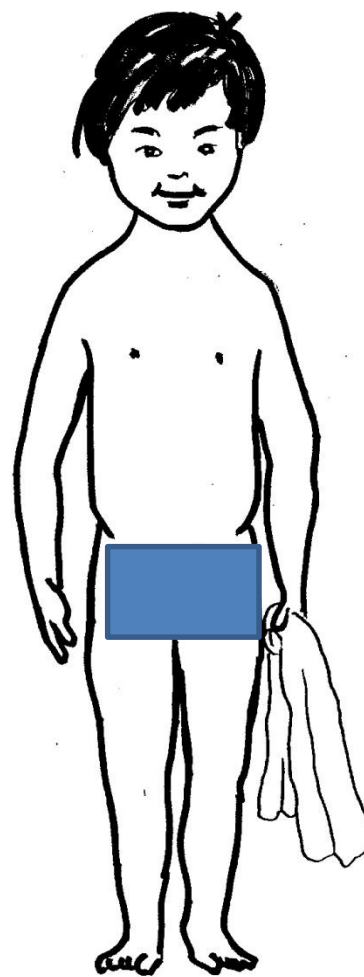
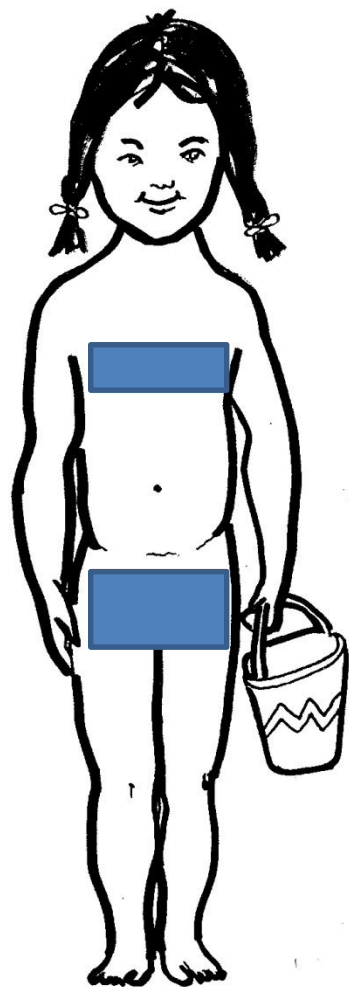
معرفی قسمت های خصوصی بدن

"قسمت های خصوصی، قسمت هایی از بدن شما هستند که فقط مال شماست،

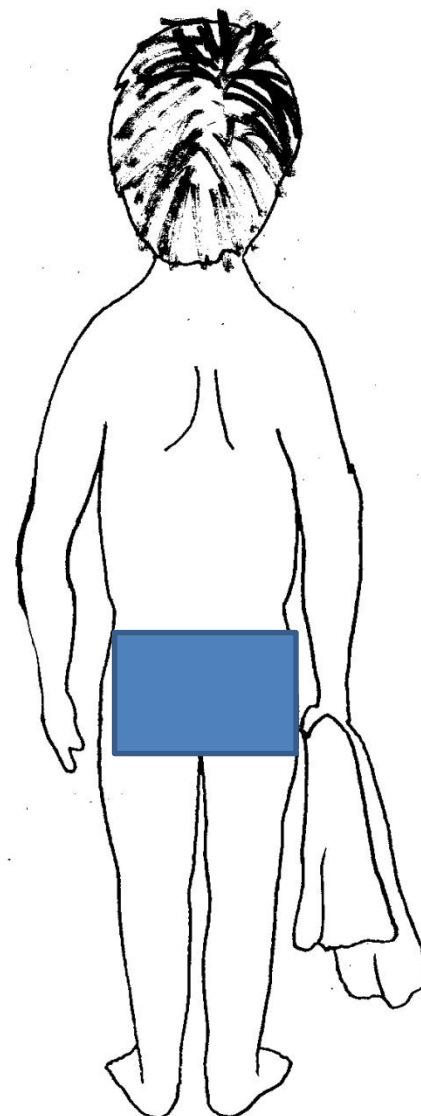
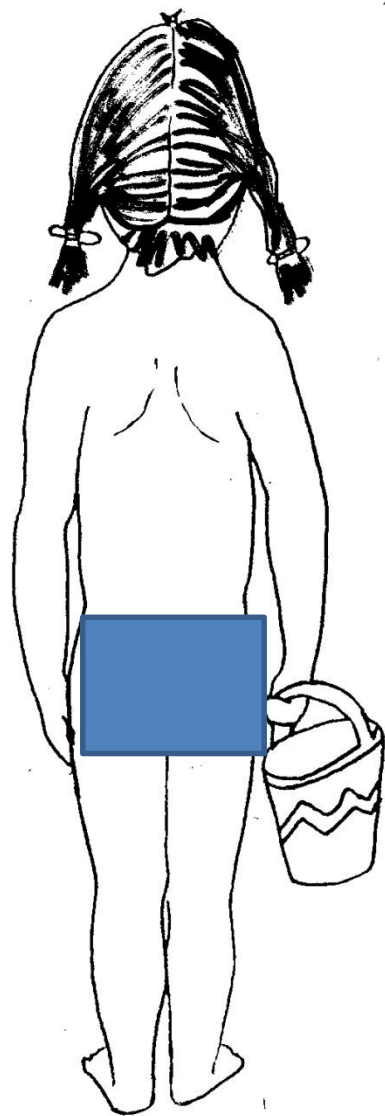
نه برای هیچکس دیگر"

- همه آدم‌ها قسمت‌های خصوصی در بدن دارند. ما آنها را می‌پوشانیم تا آنها را خصوصی نگه داریم چرا که آنها بسیار مخصوص هستند.





پس
قسمت‌های
خصوصی
بخش‌هایی از
بدن شما
هستند که با
لباس شنا
(مایو) یا
لباس زیر آنها
را می‌پوشانی



برای کودکان شرح دهید که **چه کسانی**
و در چه شرایطی مجاز هستند اندام خصوصی آنها را لمس و یا نگاه کنند.

۱- زمان تعویض پوشک نوزادی

۲- دستشویی یا حمام رفتن با یکی از والدین، در زمانی که کودک به طور مستقل نمی‌تواند این کارها را انجام دهد

• اگر نیاز به کمک نداشتی می‌توانی بگویی " نه من خودم می‌توانم."

۳- معاینه توسط پزشک زمانی که قسمت خصوصی شما آسیب دیده (بابا یا ماما به دکتر این اجازه را می‌دهند)

۴- زمانی که خود را تمیز می‌کنی، می‌شویی یا به حمام می‌روی، نیاز است که شما به قسمت های خصوصی خود دست بزنید.

معرفی قانون ایمنی بدن

- بسیار خوب، پس زمان‌هایی وجود دارد که نیاز است افرادی قسمتهای خصوصی بدن شما را نگاه یا لمس کنند (مثلاً قسمت خصوصی شما آسیب دیده باشد). در غیر این صورت، از کودک بخواهید که قانون ایمنی بدن را با شما تکرار کند:

"کسی نباید (با تکان دادن سر) قسمتهای خصوصی بدن من را ببیند و یا لمس کند،

مگر آنکه قسمتهای خصوصی بدن من آسیب دیده باشند یا

من نیاز به کمک داشته باشم."

معرفی قانون ایمنی بدن (ادامه)

- "شما باید این قانون را به یاد داشته باشی چون افرادی هستند که گاهی سعی می کنند به قسمت های خصوصی دختران و پسران نگاه کنند یا دست بزنند. حتی در صورتی که کودکان نیازی به کمک هم ندارند این کار را می کنند."

معرفی موقعیت‌های لمس نامناسب با جملات درست و نادرست

- "حالا اجازه بده ببینم که چقدر خوب گوش داده‌ای." از کودک سؤال کنید: (این کار را تبدیل به یک بازی کنید)
- . آیا درست است که کسی قسمت‌های خصوصی بدن شما را لمس کند؟
- پله درست گفتی! درست نیست کسی به قسمت‌های خصوصی بدن تو دست بزند، مگر آنکه آنها آسیب دیده یا دچار بیماری شده باشند یا برای شستشوی آن ناحیه به کمک نیاز داشته باشی. پس چه کسی می‌تواند به آن قسمت‌ها دست بزند؟
- آیا درست است که شخصی به قسمت خصوصی بدن شما نگاه کند؟
- آیا درست است که شخصی دست شما را لمس کند؟
- آیا افراد دیگر نیز دارای قسمت‌های خصوصی هستند؟
- آیا درست است که کسی به شما در پوشیدن کت کمک کند (اگر به کمک نیاز داشته باشید)؟

معرفی موقعیت‌های لمس نامناسب با جملات ... (ادامه)

- اگر قسمت‌های خصوصی بدن شما آسیب ببینند، آیا درست است که دکتر به قسمت‌های خصوصی بدن شما نگاه کند؟
- چه می‌شود اگر شخصی از شما بخواهد که قسمت‌های خصوصی بدن او را لمس کنی. آیا درست است که قسمت‌های خصوصی بدن او را لمس کنید؟
- درست گفتم - افراد دیگر نیز دارای قسمت‌های خصوصی در بدن خود هستند، که باید آنها را پوشیده نگه دارند. بنابراین شما نباید قسمت‌های خصوصی بدن افراد دیگر را نگاه یا لمس کنی.
- اگر کودک هر یک از سؤالات بالا را متوجه نشد، مجدد تکرار کنید و مطمئن شوید که او درک می‌کند که چه زمانی درست است و چه زمانی اشتباه است که کسی قسمت‌های خصوصی بدن آنها را نگاه یا لمس کند.

داستان‌های درست و نادرست

- به کودک در تصمیم‌گیری بر اساس قانون ایمنی بدن تمرین دهید:

۱. اگر پدری بخواهد پوشک نوزاد را تعویض کند، نیاز است که قسمت خصوصی بدن نوزادش را بشوید. آیا درست است که پدر، قسمت خصوصی نوزاد را لمس کند؟

داستان‌های درست و نادرست

- اگر پدر بابک نصفه شب به اتاق خواب او برود و قسمت خصوصی او را لمس کند. آیا درست است که پدر بابک قسمت خصوصی او را لمس کند؟
- (پاسخ "خیر" را تشویق کنید؛ درست نیست کسی قسمت‌های خصوصی بدن شما را لمس یا نگاه کند، مگر آنکه قسمت خصوصی بدن شما دچار بیماری یا آسیب شده باشد)
چنانچه فرزند شما گفت "بله"، از فرزند خود این سؤالات را بپرسید:
- الف. قانون شما چیست؟ (از آنها بخواهید که قانون ایمنی بدن را تکرار نمایند)
- ب. قانون شما این است که درست نیست کسی قسمت‌های خصوصی بدن شما را نگاه یا لمس کند، پس آیا درست است که بابای بابک قسمت خصوصی او را لمس کند؟
چنانچه هنوز فرزند شما می‌گوید "بله"، از فرزند خود این سؤالات را بپرسید:
- ج. آیا قسمت خصوصی بابک دچار بیماری یا آسیب شده است؟ (خیر)
- ج. بنابراین، اگر قسمت خصوصی بدن بابک دچار بیماری یا آسیب نشده، پس آیا درست است که بابای بابک قسمت خصوصی او را لمس کند؟

شاهین و آقای نادری

پدر و مادر شاهین هر دو کارمند هستند، بنابراین آنها شاهین را به پیش دبستانی می‌برند. یک روز، شاهین در توالت تنهای تنها بود که آقای نادری که در دبستان او کار می‌کند، وارد توالت شد و سعی کرد اندام تناسلی (قسمت خصوصی بدن) شاهین را لمس کند.

الف) آیا درست است که آقای نادری اندام تناسلی شاهین (قسمت خصوصی بدن او) را لمس کند؟ جواب "نه" کودک را تشویق کنید - او قانون ایمنی بدن را با لمس کردن قسمت خصوصی بدن شاهین می‌شکند.

ب) شاهین چه چیزی می‌توانست به آقای نادری بگوید؟ (چنانچه فرزند شما "نه" بگوید او را تشویق کنید، یا "من باید از معلمم بپرسم.")

ج) شاهین چه کاری می‌توانست انجام دهد؟ (به طور مثال: دور شود، به کلاس برگردد. جواب‌های درست را تشویق کنید.)

د) آیا شاهین باید آنچه که اتفاق افتاده را برای کسی تعریف کند؟ (جواب "بله" را تشویق کنید)

خ) به چه کسی می‌توانست بگوید؟ (جواب‌های درست را تشویق کنید، مثال: معلم، مادر یا پدر)

بهرام و پدرش

- بهرام خیلی خوب فوتبال بازی نکرد، و پدرش بعد از بازی او را بغل و تشویق کرد،

آیا درست است که پدرش او را بغل کند؟

(با گفتن بله تشویق کنید؛ پدر بهرام او را بغل کرد، او قسمت خصوصی بدن بهرام را لمس نکرد؛

بغل کردن اشکالی ندارد)

نکته

- کودکان به دلیل آسیب پذیری شان همواره به مراقبت احتیاج دارند و این مراقبت نمی تواند همواره از سوی والدین باشد.

Lily Tomlin:

"همیشه فکر می کردم که چرا کسی کاری در این مورد انجام نمی دهد.

سپس متوجه شدم که من همان "کسی" بودم."

سپاسگزارم

مهارت‌های حفاظت از خود را معرفی کنید.

- آموزش به فرزند که چه کاری می‌تواند انجام دهد اگر خود را در وضعیت بالقوه نامناسب ببینند.
- این موارد به صورت گزینه‌هایی برای کودک ارائه می‌شود.

مهارت‌های حفاظت از ...

۱ - "نه" بگویید.

- اگر فردی قصد شکستن قانون ایمنی بدن تو را داشته باشد، چه چیزی می‌توانی به آن فرد بگویی؟

- می‌توانی بگویی **"نه!"** با صدای بلند. بیا دوتایی بگوییم **"نه!"**

- یا می‌توانی بگویی **"من را تنها بگذارید!"** بیا هر دو با هم آن را تکرار کنیم. یا **"نه، این کار قانون ایمنی بدن من را می‌شکند!"** بیا هر دو آن را تکرار کنیم.

مهارت‌های حفاظت از ...

۲- سعی کنید دور شوید.

- چنانچه فردی قصد دارد که قسمت خصوصی بدن شما را لمس یا نگاه کند، فکر می‌کنی باید با آن فرد در آن مکان بمانی، یا باید سعی کنی که از آنجا دور شوی؟

- تا می‌توانی هر چه زودتر باید از آن فرد دور شوی و کمک بگیری.

- **"به کجا می‌توانید بروید؟"** [این راه حل‌ها را برای کودک واقعی کنید. اسامی افرادی که می‌تواند از آنها کمک بگیرند را ذکر نمایید.]

"شما می‌توانید به خانه بروید. یا به خانه یک همسایه بروید و درخواست کمک کنید. چنانچه در خانه هستید، می‌توانید به اتاق خود بروید و در را ببندید. اما باید از آن فرد دور شوید. این کاری است که شما باید سعی کنی انجام دهی" **دور شوی و کمک بگیری.**

مهارت‌های حفاظت از ...

۳- به کسی بگوئید.

- "اگر کسی سعی کند که قانون ایمنی بدن شما را بشکند، آیا فکر می‌کنید باید این ماجرا را به کسی بگویید؟
بله، شما باید به فرد بزرگتری بگویید.
- اگر شخصی قسمت‌های خصوصی بدن شما را لمس یا نگاه کند و بگوید، "بیا آن را مثل یک راز مخفی نگه داریم،"

این کار را انجام ندهید!
"مخفی نگه داشتن مثل یک راز، در مورد لمس یا نگاه قسمت‌های خصوصی بدن
کار درستی نیست"

- "بنابراین، اگر شخصی شما را مجبور به شکستن قانون ایمنی بدنتان کند، و بعد از شما بخواهد که آن را مثل یک راز مخفی نگه دارید، آیا باید به فرد بزرگتری بگویید؟"

همیشه یادت باشد که:

- "هیچ زمانی برای گفتن، دیر نیست."

- پس قانون حفاظت تا الان:

نه،

برو (دور شو)

و بگو!

مهارت‌های حفاظت از ...

۴- به چه کسی بگویم؟

- اگر شخصی بخواهد قانون ایمنی بدن شما را بشکند اطلاع دادن به فرد بزرگتر مهم است. به چه کسی می‌توانی بگویی؟
- به کودک کمک کنید تا به افراد بزرگسال دیگری که می‌تواند اطلاع دهد، فکر کند.
- به عنوان مثال: مادر، پدر، معلم، مشاور مدرسه، مدیر مدرسه، همسایه، پلیس، مادر و پدر بزرگ، پدر و مادر دوست فرزند شما ...

شاهین و آقاس نادری بهرام و پدرش

مهارت‌های حفاظت از ...

۵- به گفتن ادامه بده.

"بله، بسیار مهم است که اگر شخصی سعی در شکستن قانون ایمنی بدن شما دارد به یک فرد بزرگتری بگوئید".

- اما میدونی چیه؟ گاهی اوقات ممکن است افراد بزرگسال به حرف بچه‌ها گوش ندهند یا آن چیزی که بچه می‌گوید را باور نکنند. "بنابراین اگر به اولین فردی که اطلاع دادید حرف شما را باور نکرد، برو و به فرد دیگری بگو".

"بنابراین اگر به کسی گفتی، اما دوباره اون آدم سعی کرد که قسمت‌های خصوصی بدن شما را نگاه یا لمس کند و یا بگوید در این مورد به هیچکس نگو، نیاز است که به فرد دیگری بگویی."

مهارت‌های حفاظت از ...

۵- چگونه گزارش کنم؟

- زمانی که به یک فرد بزرگسال اطلاع می‌دهی که کسی می‌خواهد قانون ایمنی بدن من را بشکند، نیاز است که دو مورد را برای او توضیح بدی:

۱. چه کسی آن کار را کرد، و

۲. او چه کاری کرد؟ (تکرار کنید)

از کودک بپرسید: "دو موردی را که باید گزارش دهد چیست؟ [۱. چه کسی بود و ۲. چه کاری با من کرد؟]"

به کودکان یادآوری کنیم که اشکالی ندارد حتی به افرادی که
برای‌شان اهمیت دارند یا دوستشان دارند نه بگویند.

هرگز تقصیر کودک نیست

به فرزندتان تاکید کنید:

- "مهم‌ترین نکته‌ای که می‌خواهم به یاد داشته باشی این است که هرگز تقصیر شما نیست اگر شخصی قسمت‌های خصوصی بدن شما را نگاه یا لمس کند.
- آن فرد کار اشتباهی کرده است، نه شما.
- شما آدم بدی نیستی، و فقط شما همیشه باید اطلاع بدی."
- "پس اگر فردی به قسمت خصوصی بدن بچه‌ای دست بزند، آیا بچه کار بدی کرده است؟ [نه] آیا بچه مقصر است؟ [نه] چه کسی قانون ایمنی بدن را شکسته است؟" [آن فرد]

الهه و عمو احسان

الهه عمو احسان خود را بسیار دوست دارد. زمانی که او را می‌بیند، دوست دارد که روی پای او بنشیند و عمو از خاطرات دوران کودکیش برای الهه تعریف کند. اما یک روز او از الهه خواست که پیراهن خود را در بیاورد تا او به سینه‌های الهه نگاه کند .

۱. آیا الهه باید اجازه دهد که عمو احسان به سینه‌های او نگاه کند؟

ما میدانیم که قانون ایمنی بدن می‌گوید: درست نیست کسی قسمت‌های خصوصی بدن من را نگاه یا لمس کند (مگر آنکه آنها آسیب دیده باشند یا من نیاز به کمک داشته باشم).

۲. الهه به عمو احسان خود چه می‌تواند بگوید؟

موارد سوءاستفاده های جنسی

با کودکان صحبت کنید که اگر چنین مواردی را احساس کردند، واکنش نشان دهند:

- وقتی یک نفر اندام خصوصی اش را به تو نشان می دهد.
- وقتی کسی می خواهد بی دلیل به بدن تو نگاه کند.
- وقتی کسی می خواهد به اندام های خصوصی تو دست بزند.
- وقتی کسی می خواهد به اندام های خصوصی او دست بزند.
- وقتی یک نفر بزرگ تر از خودت، از تو کاری را می خواهد که مایل نیستی انجام دهی.
- وقتی در موقعیتی هستی که احساس ناراحتی می کنی یا درون خودت احساس عجیبی داری.
- وقتی یک نفر از تو می خواهد که رفتاری را به صورت راز نگه داری.
- وقتی یک نفر با تو کاری می کند که بعد از آن حس بدی داری.

نکات مهم

- رفتار والدین در هنگام مشاهده خود ارضائی توسط کودک ایجاد جاذبه برای سایر فعالیت ها در آن زمان است
- بهترین زمان برای آموزش مسائل جنسی به کودک هنگام طرح اولین سوال توسط کودک است
- از اصول صحیح پاسخ دادن به سوالات جنسی کودکان این است که پاسخها در حد ارضای حس کنجکاوی کودک باشد

نکات مهم

- مناسب ترین و اولین نهاد آموزش دهنده مسائل جنسی خانواده است
- در هنگام سوالات جنسی کودکان عکس العمل مناسب والدین توجه و درک کودک و صداقت در بیان مطالب است