

## ارتباط لمسی خوب – ارتباط لمسی بد

به کودکان مان کمک کنیم بدون واژه و با صدای بلند حرف خود را بزنند و در امان بمانند

از هر چهار دختر یک نفر، و از هر شش پسر یک نفر قبل از ۱۸ سالگی مورد تعرض جنسی قرار می‌گیرد

تقریباً همه والدین، مراقبان کودکان یا معلمان به شما خواهند گفت که صحبت کردن راجع به روابط جنسی اگر نگوئیم سخت ترین کار، یکی از سخت ترین مسائلی است که والدین و معلمان با آن روبرو هستند. ممکن است احساس کنند قادر نیستند پاسخگوی سؤالاتی باشند که بچه‌ها معمولاً می‌پرسند یا اگر این موضوع از لحاظ فرهنگی موضوع حساسی باشد، شاید از صحبت راجع به آن خودداری کنند. «ارتباط لمسی خوب، ارتباط لمسی بد» (یا ارتباط لمسی امن و ناامن) ربطی به رابطه جنسی ندارد بلکه به امنیت مربوط می‌شود. والدین و مراقبان خوب، به بچه‌ها نحوه عبور از خیابان، استفاده از چاقو یا نحوه مواجهه ایمن با آتش سوزی را یاد می‌دهند. به همین ترتیب، بچه‌ها باید فرق بین ارتباط لمسی «خوب» و «بد» را هم آموزش دهند.

### باورهای نادرست درباره تعرض جنسی به کودکان

#### ➤ تعرض جنسی اتفاقی نادر است

**حقیقت:** حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد بزرگسالان گزارش می‌دهند که وقتی بچه بودند، به نوعی در معرض لمس کردن نامناسب و مکرر یا رابطه جنسی کامل و آزارهای جنسی مختلف قرار گرفته‌اند. تعرض تقریباً همیشه قبل از پیشرفت بیشتر، با صحبت‌ها و لمس کردن نامناسب آغاز می‌شود.

#### ➤ تعرض جنسی تنها در برخی کشورها اتفاق می‌افتد

**حقیقت:** مطالعات متعددی ثابت کرده‌اند که تعرض جنسی در همه کشورها صرف نظر از فرهنگ، زبان، سطح اجتماعی و اقتصادی، نژاد و دین رخ می‌دهد. سن قانونی برای رابطه جنسی با رضایت طرفین در کشورهای مختلف، متفاوت است اما تعرض جنسی بنا به تعریف قوانین محلی در تمامی کشورها رخ می‌دهد!

#### ➤ تعرض جنسی تنها در محلات فقیرنشین اتفاق می‌افتد

**حقیقت:** این که کودکانی که در سطح اقتصادی و اجتماعی پایینی زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض تعرض جنسی قرار دارند درست نیست، این مسئله به هیچ وجه به این گروه از کودکان محدود نمی‌شود. بچه‌ها در تمامی سطوح اجتماعی به این عارضه دچار می‌شوند.

#### ➤ تعرض جنسی تنها برای دخترها اتفاق می‌افتد

### حقیقت: تحقیقات نشان می‌دهند که تا سن ۱۲ سالگی، پسران و

دختران به طور مساوی در معرض این تعرض قرار می‌گیرند. بعد از سن بلوغ، دختران بیشتر از پسران مورد تعرض قرار می‌گیرند.

#### ➤ تعرض جنسی تنها برای بچه‌هایی اتفاق می‌افتد که خانواده‌های مشکل دار و از هم پاشیده دارند

**حقیقت:** احتمال تعرض به بچه‌هایی که از خانواده‌های مشکل دار می‌آیند، بیشتر است. با این حال، بچه‌هایی که در خانواده‌های باثبات زندگی می‌کنند نیز مورد تعرض قرار می‌گیرند. یک خانواده سالم و بدون مشکل به بچه‌ها در بهبودی هر چه سریعتر از یک تعرض جنسی کمک می‌کند، اما چنین خانواده‌ای نمی‌تواند از آنها در برابر این حادثه محافظت کند. در این باره، آگاهی از ارتباط لمسی خوب و بد و این که چه اقدامی باید صورت گیرد، کمک بزرگی تلقی می‌شود.

#### ➤ افراد متعرض، در اجتماع مشکل دارند و به راحتی قابل تشخیص هستند

**حقیقت:** افراد متعرض معمولاً شبیه من و شما هستند. هیچ روش قطعی و نهایی برای تشخیص یک متعرض از روی ظاهرش وجود ندارد. بسیاری از آنها مردان خانواده دار و بچه دار با شغل‌های آبرومند مثل پزشکی، معلمی، روحانیت و غیره هستند.

#### ➤ افراد متعرض همیشه غریبه هستند

**حقیقت:** این یکی از خطرناک ترین باورهای غلط است. ۷۰ درصد افراد متعرض رابطه فامیلی مستقیم با کودک دارند. ۲۰٪ دیگر چهره‌ای کاملاً آشنا برای خانواده هستند و به راحتی و آزادانه به بچه‌ها دسترسی دارند

# بدون وا همه ~ با صدای بلند حرف خود را بزنید ~ در امان بمانید

تعرض هیچ‌گاه تقصیر کودک نیست

## درباره لمس کردن آموزش دهید

آموزش مفاهیم زیر به کودکان می‌تواند آسیب‌پذیری آنها در برابر تعرض را کاهش دهد:

- اسم درست تمامی اعضای بدن از جمله اندام‌های خصوصی یا جنسی را به کودکان یاد دهید
- ~ در مورد کودکان خردسال، قانون «لباس زیر» را به کار ببرید: هر عضوی از بدن که با لباس زیر یا لباس شنا پوشانده می‌شود، عضو خصوصی بدن است.
- فرق بین ارتباط لمسی (خوب/امن) یا (بد/ناامن) را یاد دهید

**ارتباط لمسی خوب / امن:** لمس کردن، در آغوش گرفتن و بوسیدن از سوی افرادی که کودک دوستشان دارد و حس خوبی به او می‌دهند که عبارتند از:

- در آغوش گرفتن هنگام بیدار شدن و بوسه شب بخیر از سوی ماما و بابا
- قلقلک دادن توسط پدربزرگ و مادر بزرگ یا خواهر و برادر
- در مورد کودک خردسال، کمک به پاک شدن بعد از دستشویی رفتن یا حمام گرفتن

➤ معاینه پزشک در حضور یک بزرگسال مورد اعتماد

## ارتباط لمسی بد / ناامن: لمس کردن‌هایی که باعث ناراحتی یا درد

در کودک می‌شود. اینها، لمس کردن‌هایی هستند که:

- درد دارند، مثل هل دادن، زدن، گاز گرفتن یا مشت زدن
- برای اعضای رخ می‌دهند که جزو مناطق خصوصی بدن هستند یا کودک نمی‌خواهد لمس شوند
- به هر شکلی باعث ناراحتی و وحشت کودک می‌شود
- به اجبار صورت می‌گیرند یا باید «مثل یک راز» بمانند

## کودکان حق دارند بدن خود را کنترل کنند

- کودکان «رئیس» بدن خود هستند و کنترل می‌کنند که چه کسی و چگونه به آنها دست می‌زند، حتی با یک جمله ساده مثل «قلقلکم نده»
- هیچ‌گاه کودک را مجبور به بغل کردن یا بوسیدن نکنید یا وادارش نکنید اجازه دهد کسی که نمی‌خواهد او را بغل کند یا ببوسد حتی اگر یکی از بستگان باشد. آنها باید یاد بگیرند که کار قابل قبولی است که مؤدبانه بگویند «نه»

به کودکان خردسال (زیر ۴ سال)، قانون «نه - دور شو - بگو» را یاد دهید تا اگر کسی با او ارتباط لمسی «بد» یا ناامن برقرار کرد، از این قانون استفاده کند:

تا جایی که می‌توانی با صدای بلند داد بزنی نه!

هر چه سریعتر از آن شخص دور شو

ماجرای لمس بد را به یک بزرگسال مورد اعتماد بگو

در مورد کودکان بزرگ تر (۴ ساله یا بیشتر)، شاید بهتر باشد اطلاعات بیشتری به آنها بدهید و موقعیت را برای او شرح دهید:

➤ بگو نه!

- به آن شخص بگو که از این کار خوش نمی‌آید و دوست نداری به تو دست بزند
- کمک بگیر. تا جایی که می‌توانی با صدای بلند جیغ بکش

# بدون واژه ~ با صدای بلند حرف خود را بزنید ~ در امان بمانید

تعرض هیچ‌گاه تقصیر کودک نیست

## ➤ سریع دور شو! از آن شخصی که خوست نیامد به تو دست بزند فرار کن

- هر کاری می‌توانی بکن تا از کسی که دارد بدجویی به تو دست می‌زند و حس بدی به تو می‌دهد دور شوی
- دیگر هیچ وقت با آن شخص تنها نمان

## ➤ اگه کسی جور بدی به تو دست زد، به کسی که به او اعتماد داری بگو چه اتفاقی افتاد

- نگذار تهدیدهای آن شخص تو را بترساند تا فرار نکنی یا سکوت کنی

## ➤ اگر شخصی به تو دست زد یا از تو خواست این موضوع مثل یک راز بین خودتان بماند، از خودت پپرس «آیا این راز من را اذیت می‌کند؟»

- رازهایی را که اذیت می‌کند پیش خودت نگه ندار. برو پیش کسی که به او اعتماد داری مثلاً برو پیش پدر یا مادر، یکی از بستگان، معلم یا دکتتر.
- چیزهای غافلگیرکننده را مخفی نگه دار، نه رازها را. چیزهای غافلگیرکننده موضوعاتی هستند که برای یک مدت کوتاهی مخفی نگه می‌داری و با گفتن آنها یک نفر را خوشحال می‌کنی. ولی رازها چیزهایی هستند که به تو می‌گویند هیچ وقت به کسی نگوئی و وقتی آنها را با کسی در میان می‌گذاری، باعث ناراحتی دیگران می‌شود.
- اگر کسی که پیش او می‌روی و این موضوع را برایش تعریف می‌کنی، حرف هایت را باور نکرد، پیش دیگری برو و این کار را آنقدر تکرار کن تا کسی حرفت را باورت کند و به تو کمک کند

## ➤ به خودت باور داشته باش. تو هیچ کار اشتباهی نکردی