

پنج نکته اساسی برای پیشگیری از آزار جنسی به کودکان

پدر و مادرها می‌توانند بدون بکار بردن لفظ آزار جنسی پنج نکته اساسی برای پیشگیری از آزار جنسی را به کودکان خود (پنج تا ۱۱ سال) یاد بدهند. برای چنین آموزشی پدر و مادرها نیاز ندارند که وارد گفتگوهای دشوار شوند یا فکر کنند چطور می‌توانند چنین موضوع حساسی را به کودک خود یاد بدهند.

آنچه لازم است تنها پنج نکته است که با گفتگوهای ساده می‌توان به کودک آموخت و به آنها می‌توان قانون لباس زیر نام داد. اینکه چگونه این را به فرزندتان یاد بدهید به خود شما بستگی دارد، شما بهتر از هر کس دیگری می‌دانید چگونه این کار را انجام دهید؛ اما چند توصیه ساده:

گفتگو درباره ایمنی و امنیت کودک را تکرار کنید و فقط به یک بار بسنده نکنید. یادآوری این نکات در گفتگوهای ساده روزمره بسیار مفیدند. زمانی که کودک حاضر یا مایل به چنین گفتگویی نیست اصرار نکنید و آن را به موقعیت مناسب دیگری موکول کنید. این گفتگوها را در مکالمات و برنامه‌های روزمره یا حتی بازی ادغام کنید؛ در این صورت چنین گفتگوهایی هم برای شما هم برای کودک راحت‌تر و طبیعی‌تر خواهد بود.

اعضای خصوصی، خصوصی هستند

Image copyright Thinkstock Image caption می‌توانید برای این آموزش‌ها خود اسمی انتخاب کنید، قانون لباس زیر یا هر اسمی که خود مناسب می‌دانید یا برای کودک جالب است

هر چیزی که با لباس زیر (زیرپوش، شورت، زیرشلواری) پوشانده شود عضو خصوصی است. هیچکس حق ندارد به آنها دست بزند، هیچکس حق ندارد که بخواهد آن را ببیند، هیچکس حق ندارد درباره آن با شما حرف بزند. اگر چنین اتفاقی افتاد کودک باید نه بگوید.

به کودک یاد بدهید موقع حمام پدر و مادر برای شست و شو و موقع درمان پزشک یا پرستار برای معاینه اجازه دارند به بدن او دست بزنند به شرط اینکه قبلاً حتماً از کودک اجازه بگیرند. در غیر این صورت هیچکس مجاز به چنین کاری نیست و کودک باید به هر کسی در این باره نه بگوید.

بدن کودک فقط متعلق به خودش و اختیار بدنش فقط دست خودش است؛ نه هیچ‌کس دیگر

هیچ کس اجازه ندارد کاری با بدن او بکند مگر در مواردی مثل شست و شو در حمام به وسیله پدر و مادر یا معاینه پزشک. اگر کسی چنین درخواستی کرد کودک حتما باید به فرد مورد اعتمادش این موضوع را اطلاع دهد.

"نه گفتن" حق کودک است

نه گفتن را به کودک یاد بدهید. کودک حق "نه گفتن" دارد و باید به او یاد داد که این حق اوست و نباید از "نه گفتن" احساس خجالت یا ناراحتی کند. وقتی کودک "نه گفتن" را یاد بگیرد و آن را حق خود بداند، یاد می‌گیرد که اختیار بدن و احساساتش دست خودش است. به عنوان پدر و مادر گاهی شما مجبور می‌شوید که بر خلاف میل کودک رفتار کنید اما اگر کودک بتواند به اعضای خانواده نه بگوید یاد می‌گیرد که به دیگران هم نه بگوید. به کودک آموزش دهید به هر کس بخواهد با بدن او کاری کند نه بگوید و اصرار یا تطمیع یا هر روش دیگری نباید "نه" را عوض کند.

رازهای بد نباید راز بمانند

کودک باید یاد بگیرد درباره رازهایی که او را ناراحت می‌کنند حرف بزند. به کودک باید یاد داد که بین راز خوب و بد تفاوت وجود دارد. رازهای خوب (مثلا خرید پنهانی هدیه) را می‌توان مخفی نگه داشت اما رازهای بد را باید به فرد مورد اعتماد گفت. برای این که کودک بتواند چنین کند باید اعتماد به نفس داشته باشد و این با آموزش درست حاصل می‌شود. بزرگترین ابزار کودک آزار مخفی‌کاری است؛ "این رازی بین من و تو است". کودک باید بداند هر رازی که ناراحتش می‌کند یا بر خلاف میلش است نباید راز باقی بماند.

کمک بخواه؛ همیشه کسی هست که کمک کند

اگر کودک احساس غم، نگرانی یا ترس می‌کند می‌تواند با بزرگسالی که به او اعتماد دارد این را در میان بگذارد. به کودک اطمینان خاطر بدهید که این احساسات منفی تقصیر او نیستند و بیان آنها هم برایش دردسرساز نخواهد بود. مطرح کردن این ترس‌ها و نگرانی‌ها الزاما نباید فقط با پدر و مادر باشند، ممکن است این موضوعات با خواهر و برادر، دوست خانوادگی، معلم یا پزشک و روان‌شناس مطرح شوند.