

## چگونه از آزار جنسی کودکان و نوجوانان جلوگیری کنیم؟

درک ما از پیشگیری کامل بر اساس این واقعیت است که کودکان و نوجوانانی که اعتماد به نفس دارند و احساس آزاد بودن و قوی بودن می کنند کمتر مورد آزار جنسی قرار می گیرند و یا بعد از اینکه مورد آزار قرار گرفتند، زودتر درخواست کمک می کنند.

مسئولیت مراقبت از کودکان و نوجوانان در برابر سوءاستفاده ی جنسی تنها بر عهده ی ما بزرگسالان است حتی اگر بتوانیم به کودکان راههای برخورد در شرایط مختلف را یاد دهیم. برای آشنایی با این راهها نیاز به اطلاعات و آگاهی در زمینه ی سوءاستفاده جنسی و راههای مقابله با آن را داریم.

سوءاستفاده جنسی اغلب از طرف یکی از وابستگان، دوستان خانوادگی و معمولاً توسط مردان انجام می شود و همیشه با اصرار در مخفی نگهداشتن همراه است. کودکان و نوجوانان دچار سردرگمی احساسی می شوند وقتی که می بینند آدم دوست داشتنی و مورد اطمینان آنان از مقام قدرت خود برای تحریک جنسی خود از آنان سوءاستفاده می کند.

هیچ روش و نسخه ی انحصاری برای مقابله با این بهره کشی از انسان وجود ندارد.

اما امکانات مختلفی در حمایت کودکان و نوجوانان از طریق تقویت احساسات و قدرت درک آنان وجود دارد .

به همین دلیل در جلوگیری ، صحبت از دستورالعمل، هشدار و ممنوعیت نیست. بلکه صحبت از رفتار با صراحت و بی پرده ، اطمینان خاطر و احترام متقابل بین بزرگسالان و کودکان و نوجوانان است. با وجود تمام دلواپسی و نگرانی ، باید از کودک در رسیدن به خودکفایی پشتیبانی کرد.

برای پیشگیری مؤثر باید برای کودکان و نوجوانان همه ی شکل‌های تجاوز به حریم را روشن کرد. باید برای اعتماد به احساس خود و برای کمک گرفتن از دیگران به آنان جرأت و شهامت داد. باید آنان را با حقوقشان در قبال بدن خود و تعیین ماهیت جنسی خود آشنا کرد. توانایی آنان را در انتقاد به چارچوبهای موجود اجتماعی در زمینه ی نقشهایی که به واسطه جنسیت تعیین می شوند پرورش و تقویت کرد. باید به آنان کمک کرد تا ساختارهای تبعیض آمیز و کلیشه ها را زیر سؤال ببرند و آنان را به طور مثبت با مسائل جنسی آشنا کرد.

درک و رویارویی فکری ما با این واقعیت که ما بزرگسالان الگوی رفتاری کودکان هستیم، یکی از مهمترین پیش زمینه های مراقبت و پیشگیری است. با آشنایی و درک احساسات خود و به زبان آوردن آنان الگوی رفتاری برای کودکان خواهیم بود.

## حوزه های پیشگیری

### احساسات

اطمینان داشتن به احساس خود نسبت به دیگران، نقش تعیین کننده در حفاظت از خود را دارد. بلوغ به معنای تسلط بر احساسات خود نیست بلکه آشنایی احساسات متفاوت و گاه متضاد است و توانایی نامبردن و تعریف کردن هر یک از آنان. هدف شناخت احساسات خود و احترام گذاشتن به آنان و به احساس دیگران است.

### لمس خوشایند و ناخوشایند بدن

کودکان و نوجوانان حق تصمیم گیری در مورد بدنشان را دارند. آنان حق انتخاب دارند که چه کسی، چه موقع، کدام قسمت بدنشان را و به چه نحوی لمس کند. باید این مفهوم را در کودکان تقویت کرد که بدن آنها به خودشان تعلق دارد و بچه ها با حفاظت از آن برای جسم خود ارزش و احترام قائل خواهند شد. همه ی بچه ها نیاز به نوازش و عطوفت دارند اما اغلب بدون اینکه از آنان سوال شود، به آغوش کشیده می شوند و یا لمس می شوند. وظیفه ی ما بزرگسالان است که جلوی این کار گرفته شود.

تماس بدن و نوازش، احساسات مختلفی مانند احساس خوب، احساس بد و یا احساس عجیب و ناآشنا را ایجاد می کند. بچه ها می توانند به خوبی این تفاوتها را احساس کنند. تقویت توانایی در درک این احساسات در کودکان بسیار ضروری است. احساسات عجیب و غریب ناشی از تماس و لمس بدن که باعث سردرگمی کودک می شوند، نقش بزرگی را در تجاوز و دست درازی به بدن بازی می کنند.

## آموزش جنسی

کودکان و نوجوانان با آموزش درست جنسی و مناسب با سن و سطح رشدشان ، با بدن و ماهیت جنسی خود به طور مثبت و لطیف آشنا می شوند. بچه ها باید بتوانند قسمت‌های مختلف بدنشان را با اصطلاحات و کلمه های خاصی که بازگو کردن آن باعث خجالت نمی شود، نام ببرند. سوالات آنان باید جدی گرفته شود و پاسخ درست به آنان داده شود.

## رازهای لطیف و زیبا، رازهای سخت و ناخوشایند

نگهداشتن بعضی از رازها جالب ، زیبا و هیجان انگیز هستند و برعکس نگهداری بعضی از آنها ترسناک و ناخوشایند هستند. باید با کودکان این موضوع را درمیان گذاشت که رازهای ترسناک و بد، راز نیستند بلکه وسیله ای هستند که با آن کودکان زیر فشار قرار می گیرند و آنان را مجبور به سکوت می کنند. به زبان آوردن آنان، چغلی و دوبهم زنی نیست.

## تعیین حد و مرز

همه ی انسانها حق دارند حد و مرزشان را تعیین کنند، بتوانند «نه» بگویند و این حد و مرز مورد احترام قرار گرفته شود. ما بزرگسالان که الگوی تربیتی برای کودکان هستیم می توانیم در درگیری ها و اختلافات، حد و مرز مان را به وضوح نشان دهیم. به آنان یاد بدهیم که می توانند «نه» بگویند و دیگران باید خواسته ی آنان را بپذیرند.

## کمک گرفتن جرات می خواهد

کمک گرفتن نشانه ی ضعف و بی عرضگی نیست بلکه برعکس ، تجربه ی آن به انسانهای کوچک و بزرگ یاد می دهد که برای کمک گرفتن و انتخاب شخصی که از او کمک گرفته می شود جرات لازم است . باید در صحبتها برای کودک روشن شود که اگر کسی حرف او را باور نکرد، کمک از شخص دیگری بگیرد. نزدیکان کودک هم باید این موضوع را درک کنند اگر کودک، به آنان برای گرفتن کمک مراجعه نکرده است.

## مقصر کسی است که به حریم دیگری تجاوز و از دیگری سوء استفاده کرده و باعث سردرگمی شده

بچه ها اغلب خود را مقصر می دانند. نه تنها در دعوا و اختلاف نظر بزرگسالان و نزدیکانشان بلکه زمانی که رمز و راز و یا چیز غیر عادی فضا را سنگین کرده است. این وظیفه ما است که برای کودکان این موضوع را روشن کنیم، آنان در چنین شرایطی مقصر نیستند و یا تقصیر آنها نیست اگر کسی بر خلاف خواستشان به آنان دست زد یا چیزی گفت.

## حمایت در گذران نقش های متداول اجتماعی

کودکان از ما بزرگسالان ، همچنین با کمک زبان، تصاویر و وسایل ارتباط جمعی که دور و بر آنان را در بر گرفته ، نقشها و الگوهای رفتاری یاد می گیرند. به طور مثال پسران یاد می گیرند که به خود اجازه ی خیلی کارها را بدهند و دختران یاد می گیرند که کوتاه بیایند و گذشت کنند. بسیار مهم است که این نقشها و کلیشه ها برای ما به خوبی روشن شوند تا بتوانیم بچه ها را با طیف وسیع احساسات و امکانات روبه رو شدن و برخورد آشنا کنیم. کودکانی را که در شرایط به اصطلاح «عادی» رنج می برند و در برابر قبول این شرایط مقاومت می کنند، باید جدی بگیریم. کودکانی که بچه های همسن خود به آنان تنه می زنند ، تحقیر و مسخره می شوند ، کودکانی که می خواهند آن کسی باشند که خود دوست دارند، نیاز به حمایت ما دارند. آنان نیاز به قدرت و شهامت زیادی دارند که در چارچوب های متداول و غیر عادلانه موجود، راه خود را پیدا کنند.