صحبت کردن با اطفال در مورد ...

تربیت جنسی و برخورد با پورنوگرافی

برگه های «صحبت کردن با اطفال در مورد ...» می خواهد شما را به امتحان کردن صحبت کردن با اطفال تان علاقه مند بسازد, چون فقط تلاش بحث پذیر کردن و صحبت کردن در آن باره مسائل دشوار جلوگیری میکند از خشونت، دستکاری، تجاوزجنسی، تبعیض و سردرگمی
و این کار توانمند می سازد ، آزادانه از این که کودک فعالانه گوش می کند یا نه.
خودش می داند که شما یک فرد تماس هستید یا خواهید بود وقتی حرف خیلی مهم داشته باشد
چون که شما جرات دارید در مورد چیزهای خجالت آور یا استرس زا صحبت کنید.
در زیر اطلاعات و جملات نمونه برای صحبت با کودکان در مورد برخورد با پورنوگرافی و سوالاتی در مورد تمایلات جنسی آورده شده است.

SELBSTlaut
Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen
Vorbeugung · Beratung · Verdachtsbegleitung

Selbstlaut — Thaliastraße2/2A, 1160 Wien
Tel. — +43 1 810 90 31
Email. — office@selbstlaut.org
Web. — selbstlaut.org

حتی اگر مشکل باشد: به محض اینکه کودکان با رسانه های دیجیتال در تماس می آیند، ما بزرگسالان مجبور هستیم که در مورد پورنوگرافی با آنها صحبت کنیم. زیرا آخر نه آخر کودکان با این تصاویر روبرو میشوند. اگر کودکان یک بار بشنوند که این تصاویر اغلب بدون پرسش ظاهر می شوند و مانند فیلم های اکشن هستند، یعنی همه چیز نمایش داده شده و نقش بازی شده است، پس آن زمان اولین قدم را برای مقابله با احساسات خنده دار، انزجار و دستپاچگی برداشته اید.

حتی در بین کودکان مکتب ابتدایی (با هم) تماشای پورنوگرافی می تواند آزمونی برای شجاعت باشد. یا رقابت: چه کسی می تواند منزجر کننده ترین ویدیوها را تماشا کند. با این حال، بیشتر اوقات، این تصاویر باعث ترس و شرم می شوند.

هرچه بیشتر کودکان بتوانند یاد بگیرند احساس خوبی نسبت به خود، بدن و نیازهای خود داشته باشند, همانقدر کمتر میتوانند تصاویر پورن تاثیر روی آنها داشته باشد.

در زندگی روزمره به میل خود درباره چیزهای صحبت کنید و فعالانه چیزی را اضافه کنید به موضوعات که کودکان می بینند، احساس می کنند یا (از قبل) می دانند، اما آنها را تابو در نظر می گیرند.

صحبت کردن با اطفال در مورد ... تمرین می خواهد، زمان می برد، چند دقیقه اینجا، پانزده دقیقه آنجا، چند ثانیه اینجا. تمرین به هر صورت!

این جزوه بخشی از کمک صحبت کردن در مورد 5 موضوعات زیر است:

1) حقوق کودکان و کمک به خشونت
2) تجاوز جنسی به کودکان و رضایت (اجماع) به راحتی توضیح داده می شود
3) ناراحتی از رفتار بزرگسالان
4) آموزش جنسی و برخورد با پورنوگرافی
5) اضطراب، استرس و تروما

مجموعه «صحبت کردن با اطفال درباره...» توسط تیم Selbstlaut برای گفتگو با کودکان در سنین ابتدایی تهیه شده است. برخی از چیزها نیز می تواند برای کودکان از حدود 12 یا 13 سال مناسب باشد. عموما جوانان به اصطلاحات دیگری نیاز دارند که در این مجموعه نخواهید یافت.

Stadt Wien | Frauenservice Wien
ÖCERT
wien cert

آموزش جنسی

عبارات بدن و اندام تناسلی، اشکال زندگی و میل، اطلاعات مربوط به بلوغ و تغییرات جسمانی و همچنین پاسخ های کوتاه و صحیح به سوالات کودکان جزء تربیت جنسی هستند, به همان اندازه که اعداد و ارقام جزء ریاضیات هستند.

اصطلاحات برای بدن و اندام تناسلی، اشکال زندگی و میل، اطلاعات مربوط به بلوغ و تغییرات جسمانی و همچنین پاسخ های کوتاه و صحیح به سوالات کودکان جزء تربیت جنسی هستند, به همان اندازه که اعداد و ارقام جزء ریاضیات هستند.

دکتر بازی کردن، نگاه کردن به یکدیگر، ایجاد احساسات خوشایند و گزگز در بدان ، تقلید از بزرگسالان، برهنه در حین حمام با آب بازی کردن و غیره بیانگر فعالیت های (کوچک) جنسی کودکان و کاملاً عادی است.

اما ممکن است بپرسید چرا درباره همه اینها با بچه ها در این سن صحبت شود؟

کودکان زیر ۱۰ سال اغلب قربانی آزار جنسی می شوند.

بزرگسالانی که از کودکان سوء استفاده جنسی می کنند، اغلب از کنجکاوی ارضا نشده کودکان سوء استفاده می کنند تا کودکان را در مکالمات و اعمال جنسی درگیر کنند و آنها را در موقعیت های توهین آمیز قرار دهند تربیت جنسی محافظت و تقویت می کند.

وقتی کودکان یاد بگیرند که در مورد موضوعات خصوصی و مربوط به تمایلات جنسی (کودکی) صحبت کنند و عباراتی را برای تمام اعضای بدن بدون ترس و شرم تلفظ کنند، مانع رازداری در صورت سوء استفاده به میزان قابل توجهی کمتر می شود.

هنگامی که کودکان در مورد موضوعات جنسی سؤالاتی دارند، سعی کنید جواب های کوتاه و صحیح بدهید. «آن یکی» صحبت آموزشی وجود ندارد.

اصلاً سکس چیست؟

چی باید بگویم؟ مثلا:

سکس فعالیت جنسی است، یعنی زمانی که نوجوانان بزرگترو یا بزرگسالان یکدیگر را به گونه ای لمس می کنند که آنها را تحریک می کند، در قسمت های خصوصی یا هر قسمت دیگری از بدنشان احساس گزگز کردن می کنند.

بزرگسالان اجازه انجام این کار را با کودکان ندارند. نوجوانان بزرگتر هم همینطور. انجام این کار ممنوع است.

تولید مثل

اگر کودک شما بپرسد که نوزادان چگونه در رحم مادر پیدا می‌شوند، آنها فقط پاسخ می‌خواهند، و نمی‌خواهند سخنرانی (لکچر) یا چیزی در مورد پوزیشن‌های جنسی بشنوند، همچنان نمی‌خواهند به بعد موکول کنند. نمی‌خواهید سؤالاتی مانند «چرا می‌پرسید؟» یا «از کجا این سوال برایت خلق شده؟» بشنوند.

بلکه به طور مثال:

زمانی که یک سلول اسپرم با یک سلول تخمک ملاقات می کند، می توان بچه دار شد. سلول های اسپرم از آلت تناسلی مرد می آیند. آن ادرار نیست، بلکه یک مایع دیگرو سفید رنگ است. اگر این مایع وارد اندام جنسی زن یا دختر شود، بارداری ممکن است رخ دهد. اغلب این اتفاق زمانی می افتد که بزرگسالان با یکدیگر رابطه جنسی دارند. به طور مثال، آنها در رختخواب دراز میکشند، شاید روی هم، برهنه باشند، به گونه ای یکدیگر را لمس می کنند که آنها را تحریک می کند، روی آنها زیاد تکان تکان میخورند، مایع آلت تناسلی مرد می تواند وارد اندام جنسی زن شود.

خنده و شرم

عبارات شرم آور، اصطلاحات عجیب، فحش های جنسی یا اصطلاحات نامفهوم - این همان چیزهای است که کودکان در مورد تمایلات جنسی از بزرگسالان می شنوند. قابل گفتار ساختن این موضوع کودکان را تسکین می دهد و به آنها کمک می کند تا راه خود را از طریق همه چیزهای گیج کننده پیدا کنند.

به عنوان مثال، اگر شوخی‌های جنسی در میان بزرگسالان در حضور کودکان انجام داده شود، یکی از گزینه‌ها این است که بعداً با کودک گفتگوی کوتاهی صورت بگیرد.

به عنوان مثال به شرح زیر:

بزرگسالان همیشه فکر می کنند که بچه ها همیشه در مورد مسائل جنسی می خندند. بیشتر اوقات خود بزرگسالان هم می خندند. آنها اغلب صحبت کردن با کودکان در مورد مسائل جنسی را خوب انجام نمی دهند، زیرا آنها به این کار عادت ندارند، یا به خاطر که خجالت می کشند، یا به خاطر که فکر می کنند که کودکان هنوز نباید به این وضوع علاقه مند باشند، یا به خاطر که هرگز به این موضوع فکر نکرده اند که کدام کلمات و عبارات برای مکالمه با کودکان خوب است و کدام ها فقط برای مکالمه با بزرگسالان مناسب است. تفکیک همه چیز به این راحتی نیست

امروز من را آزار داد که X این همه شوخی در مورد مسائل جنسی کرد و احمقانه نگاه میکرد. در واقع باید چیزی می گفتم و جلوی او را می گرفتم، اما نمی توانستم به بهترین راه برای این کار فکر کنم. حالاعصبانی هستم که چیزی نگفتم.

بزرگسالان نباید به طور دقیق در مورد تمایلات جنسی خود به کودکان بگویند یا چنین شوخی هایی بکنند. این کار می تواند کودکان را گیج کند یا ناراحت کننده و شرم آور باشد برای آنها. به هر حال، این کار نامناسب است. اغلب برای بزرگسالان دیگر نیز اینچنین است.

بزرگسالان هرگز اجازه ندارند چیزی راز در مورد تمایلات جنسی به کودکان بگویند، و آنها همچنان اجازه ندارند خواستار رازداری کودکان باشند.

با این حال، بزرگسالان باید سعی کنند به سوالات کودکان در مورد تمایلات جنسی به طور مختصر و درست جواب دهند و به آنها چیزهای نادرست نگویند.

گاهی صحبت کردن در مورد این چیز ها در مکتب راحت تر از خانه است. اما اگر سؤالی داری یا اگر چیزی تو را آزار می دهد یا به طور خاص برای تو جالب است، سعی می کنم تا حد امکان به تو جواب دهم.

پورنوگرافی

اگر کودکان - به طور غیر ارادی و ناخوداگاه - با تصاویر یا فیلم های مستهجن مواجه میشدند چه؟

این چنین تصاویری می تواند منزجر کننده، ناراحت کننده، ولی همچنان خنده دار یا تحریک هیجانی باشد که کودکان نمی توانند آنها را طبقه بندی کنند. در باره احساسات متناقضی که چنین تصاویری می توانند برانگیزند صحبت کنید. وانمود نکنید که تصاویر وجود ندارند. کودکان به راهنمایی و فرصتی برای ابراز ناراحتی، کنجکاوی یا فقط گیج شدن نیاز دارند.

تصویری از تمایلات جنسی و شهوت که بیشتر با قدرت و خشونت ارتباط دارد تا با تمایلات جنسی، اغلب در تصاویر پورنوگرافی ثابت می شود. اغلب ادعا می شود که زنان خشونت را تحریک کننده می دانند. این تصاویر تقریباً هرگز درباره احساسات واقعی نیستند. چیزی که مخصوصاً برای کودکان نامناسب است، این است که پورنوگرافی تخیل، اشتیاق، آرزوها و نیازهای خودشان را خنثی می کند یا از آنها جلوگیری می کند. این تصاویرِعمدتاً استاندارد شده، برای کسب سود و فایده ساخته می‌شوند و آنچه را که ابتدا باید به عنوان یک میل شخصی ایجاد شود، تحت تاثیر قرار میدهند.

پورنوگرافی اغلب بر علیه اعضای اقلیت ها خشونت آمیز است، با اتهامات نژادی، برای گروه های خاصی از مردم تحقیرکننده است و بینندگان را در خیالات برتری و حقارت تربیت می کند.

پورنوگرافی برای کودکان مشکل ساز است زیرا فقط برای بزرگسالان ساخته شده است و اغلب جنسیت را با خشونت مرتبط می کند و آن دو چیز را به عنوان متعلق به یکدیگر نشان می دهد. استفاده از پورنوگرافی می تواند برای کودکان گیج کننده و آزاردهنده باشد. ما به شما پیشنهاد میکنیم که حتماً جواب دهید و وقتی کودکان سؤال یا نظری در مورد چنین تصاویر طاقت فرسایی دارند، واضح باشید. و ما بزرگسالان به چالش کشیده ایم تا چیزی در مورد این حقیقت بگوییم که متاسفانه پورنوگرافی از قبل در زندگی کودکان وجود دارد.

شاید فکر می کنید... اما چه بگویم؟

اگر کودکان در اینترنت در خانه یا در صنف مشغول به پورنوگرافی / پیامک / تصاویر برهنه / تجاوزات جنسی شوند، معلمین یا والدین معمولاً دقیق نمی دانند چه اتفاقی افتاده و نمی توانند ٪100 بفهمند. اما این برای قابل صحبت کردن این موضوعات چندان مهم نیست. به اندازه تلاش برای ارائه اطلاعات مناسب سن کودک بکوشید، به دنبال «حقیقت» نباشید. به این ترتیب می توانید به عنوان یک محرم احتمالی ارزیابی شوید و می توانید درها را باز کنید. این مهم تر است از پرسیدن سوالات زیاد.

به طور مثال چونین می توان پیش رفت:

من شنیده ام که در صنف ویدیوهایی افراد بزرگسالی که رابطه جنسی دارند ارسال و همرسانی می شود. شاید برخی از صنف شما چنین ویدیوهایی را دریافت کرده یا خودشان آنها را فوروارد کرده باشند. من می خواهم در این مورد چیزی بگویم:

به چنین ویدئوها فیلم های پورن، پورن یا پورنوگرافی می گویند. این ویدیوها برای بزرگسالان ساخته شده است. بعضی از بزرگسالان به آن نگاه می کنند زیرا آنها را هیجان انگیز می دانند، برخی اصلاً دوست ندارند آنها را ببینند. کودکان و نوجوانان اجازه تماشای چنین ویدئوها را ندارند، همانطور که کودکان به عنوان مثال اجازه دیدن فیلم های ترسناک را ندارند، زیرا آنها گیج کننده یا منکوب کننده یا ترسناک هستند. من می دانم که بسیاری از کودکان هنوز هم این گونه فیلم ها یا کلیپ ها را تماشا می کنند، یا عمداً، یا تصادفاً ، یا به دلیل این که برایشان ارسال می شود.

پورن توسط بازیگران سینما ساخته می شود و مهم است که بدانیم در بیشتر مواقع رابطه جنسی در واقعیت اینطور نیست. در چنین ویدئوها خشونت یا چیزهای تحریک کننده دیگر وجود دارد. اگر چنین ویدئوها را شماها دیده اید، ممکن است گیج شوید. ممکن است این ویدئو ها برای شما منزجر کننده باشد. شاید شرم آور یا خنده دار یا عجیب باشد. ممکن است بسیار هیجان انگیز و یا حتی خنده دار به نظر برسد. یا شاید ناراحت کننده و در عین حال سکسی. همه این احساسات خوب است. مهم است که بدانید: هیچکس اجازه ارسال چنین فیلم ها را برای کودکان ندارد، این کار ممنوع و قابل جریمه است.

ممکن است آدم خودش چنین ویدئویی را فوروارد کند یا آن را به شخص دیگری نشان دهد زیرا از آن گیج شده و کاملاً می خواهد آن را به اشتراک بگذارد یا از شر آن خلاص شود. این مثل یک فریاد کمک است. یک کودک ممکن است آن را برای گیج کردن یا ناراحت کردن کودک دیگر منتقل کند، زیرا باعث می شود، احساس بزرگی و قدرت کند. همچنین ممکن است اتفاق بیفتد که آدم واقعاً نمی خواهد چنین ویدیوها را تماشا کند، اما همچنان آنها را بارها و بارها تماشا میکند و به نوعی نمی تواند متوقف شود. بعد مثل یک اعتیاد می شود.

و گاهی اوقات بچه ها به تماشای ویدیوهای این چنینی ادامه می دهند، زیرا ممکن است چیز احمقانه ای مانند خشونت را تجربه کرده باشند. یکی از انواع خشونت زمانی است که بزرگسالان بین پاهای کودکان را، یعنی آلت تناسلی یا فرج یا واژن آنها را لمس می کنند و یا کودکان را مجبور می کنند که اندام تناسلی خود بزرگسالان را لمس کنند. هیچ کس اجازه این کار را ندارد.

همچنین نمایش یا ارسال فیلم های پورن برای کودکان توسط بزرگسالان یا جوانان ممنوع است. بزرگسالانی که این کار را انجام می دهند، این خشونت را مخفی نگه می دارند. وقتی کودکان چنین چیزی را تجربه می کنند، حتمی به کمک دیگران نیاز دارند. صحبت کردن در مورد آن و درخواست کمک بسیار کار شجاعانه است.

من نمی دانم که آیا کدام از این افکار در مورد شما صدق می کند یا خیر، اما مهم این است که همه در اینجا احساس راحتی و امنیت کنند، بنابراین برای من مهم است که در این مورد با شما صحبت کنم.

فیلترها در دستگاه های دیجیتال و در موتورهای جستجو برای کودکان منطقی هستند، اما محافظت کلی نیستند. دستگاه‌هایی که در آن بزرگسالان (احتمالاً) از فیلم‌های پورن یا سایر فیلم‌های مضر برای کودکان استفاده می‌کنند، نباید به کودکان سپرده شود، زیرا چنین تبلیغاتی می‌توانند در هر زمانی ظاهر شوند.

اطلاعات برای کودکان، جوانان و والدین/افراد مرجع، به عنوان مثال در

z.B. auf https://elternseite.at/de/themen/pornographie-online-was-sie-als-eltern-dazu-wissen-sollten

صحبت کردن با اطفال در مورد ...

اضطراب، استرس و صدمه

هنگامی که کودک علائم (احتمالی) تروما/آسیب/صدمه را نشان می دهد

(مثلاً عصبانیت مکرر و خشونت آمیز، کوبیدن سر به دیوار، خودارضایی مداوم و اجباری، دور شدن و عدم توانایی صحبت کردن، و غیره)، کودک به کمک حرفه ای نیاز است. این وظیفه معلمین یا مراقبان نیست که خودشان آسیب های روحی کودک را درمان کنند. این وظیفه درمانگران یا سایر افراد مسلکی است.

منتها معلمین، والدین و مراقبان نیز می توانند در زندگی روزمره کارهای زیادی برای حمایت از کودکان آسیب دیده انجام دهند. اگر کودکی دائماً رفتار افراطی ویا تحریک‌کننده نشان می‌دهد، اولین کاری که باید برای معلمین و مراقبان بزرگسال انجام شود این است که متوقف شوند و در نظر بگیرند که ممکن است این یک واکنش آسیب روانی باشد. این بدان معنی است که کودک احتمالاً از رفتار خود بی خبر است و او در حال حاضر چاره دیگری ندارد..

در نظر گرفتن این امکان پذیری یا گمان، عمدتاً برای تثبیت، تسکین و ارائه به اصطلاح کمک های گفتاری و مرتب سازی است.

صحبت کردن با اطفال در مورد ... تمرین می خواهد، زمان می برد، چند دقیقه اینجا، پانزده دقیقه آنجا، چند ثانیه اینجا. تمرین به هر صورت! این کار را امتحان کنید. ساده تر و رایج تر می شود.

SELBSTlaut
Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen
Vorbeugung · Beratung · Verdachtsbegleitung

Selbstlaut — Thaliastraße2/2A, 1160 Wien
Tel. +43 1 810 90 31
Email. office@selbstlaut.org
Web. selbstlaut.org

هنگامی که کودک علائم (احتمالی) تروما/آسیب/صدمه را نشان می دهد

(مثلاً عصبانیت مکرر و خشونت آمیز، کوبیدن سر به دیوار، خودارضایی مداوم و اجباری، دور شدن و عدم توانایی صحبت کردن، و غیره)، کودک به کمک حرفه ای نیاز است. این وظیفه معلمین یا مراقبان نیست که خودشان آسیب های روحی کودک را درمان کنند. این وظیفه درمانگران یا سایر افراد مسلکی است.

منتها معلمین، والدین و مراقبان نیز می توانند در زندگی روزمره کارهای زیادی برای حمایت از کودکان آسیب دیده انجام دهند. اگر کودکی دائماً رفتار افراطی ویا تحریک‌کننده نشان می‌دهد، اولین کاری که باید برای معلمین و مراقبان بزرگسال انجام شود این است که متوقف شوند و در نظر بگیرند که ممکن است این یک واکنش آسیب روانی باشد. این بدان معنی است که کودک احتمالاً از رفتار خود بی خبر است و او در حال حاضر چاره دیگری ندارد..

در نظر گرفتن این امکان پذیری یا گمان، عمدتاً برای تثبیت، تسکین و ارائه به اصطلاح کمک های گفتاری و مرتب سازی است.

صحبت کردن با اطفال در مورد ... تمرین می خواهد، زمان می برد، چند دقیقه اینجا، پانزده دقیقه آنجا، چند ثانیه اینجا. تمرین به هر صورت! این کار را امتحان کنید. ساده تر و رایج تر می شود.

این جزوه بخشی از کمک صحبت کردن در مورد 5 موضوعات زیر است:

1) حقوق کودکان و کمک به خشونت
2) تجاوز جنسی به کودکان و رضایت (اجماع) به راحتی توضیح داده می شود
3) ناراحتی از رفتار بزرگسالان
4) آموزش جنسی و برخورد با پورنوگرافی
5) اضطراب، استرس و تروما

مجموعه «صحبت کردن با اطفال درباره...» توسط تیم Selbstlaut برای گفتگو با کودکان در سنین ابتدایی تهیه شده است. برخی از چیزها نیز می تواند برای کودکان از حدود 12 یا 13 سال مناسب باشد. عموما جوانان به اصطلاحات دیگری نیاز دارند که در این مجموعه نخواهید یافت.

Stadt Wien | Frauenservice Wien
ÖCERT
wien cert

کودکان آسیب دیده اغلب احساس باخت و شکست دائمی دارند زیرا قادر به تغییر رفتارهای خسته کننده، عجیب، غیرقابل درک و دشوار خود نیستند. چنین احساس شکست مداومی کودکان را بیشتر ضعیف می کند. بنابراین، بزرگسالان باید بر منابع و نقاط قوت کودک مربوطه تمرکز کنند و آنها را به کودک منعکس کنند.این کار درک، شفقت، پشتکار و صبر زیادی می خواهد.

کمک گفتار و مرتب سازی

کمک گفتاری و مرتب‌سازی که بزرگسالان می‌توانند به کودکان ارائه کنند، صحبت کردن با کودک درباره خود رویداد آسیب‌زا نیست. بلکه در مورد تلاش کردن بزرگسالان برای گفتگو با کودک، در مورد رفتاری است که از خود نشان می دهد و احساسات مرتبط با آن. به این ترتیب، بزرگسالان می توانند کلماتی را در مورد آنچه فهم و درک آن بسیار دشوار است به کودک بگویند و رفتار کودک را درک کنند. این به افراد آسیب دیده کمک می کند تا خود را کمی بهتر درک کنند و بپذیرند.

تسکین

یک پیام کلیدی این است که رفتار کودک احتمالاً یک جواب طبیعی به چیزهای بسیار دشوار است که نباید عادی باشد. نگرش اساسی پشت آن این است: «تو غلط نیستی، اما آنچه می تواند دلیل رفتار تو باشد اشتباه است.» و: «هر رفتاری دلیل خود را دارد.»

جملات مثال برای توضیح آسیب روان به کودکان:

برخی از کودکان در زندگی خود چیز های بسیار سختی را تجربه کرده اند، مثلاً جنگ. یا خشونت خانگی. یا والدینی که با هم خوب نبودند و اغلب به شدت با هم جنگ و دعوا می کردند. یا از دست دادن یک فرد مهم به دلیل مردن یا رفتن. یا بزرگسالانی که به بچه ها اهمیت نمی دادند یا به شکلی احمقانه و گیج کننده به کودکی دست میزدند و او را لمس میکردند.

حتی اگر مدت زیادی از آن قضیه گذشته باشد، ممکن است کودک احساس کند دوباره در یکی از آن موقعیت های دشوار قرار گرفته است. این ناممکن است، زیرا اکنون زمان دیگری است، اما در احساسات یا در سر یا در بدن انگار همه چیز مثل قبل است. این حالت می تواند در وسط روز پیش بیاید، وقت که کودک در مشغول کار کاملا متفاوت است. آنچه در آن زمان اتفاق افتاد ممکن است به عنوان یک تصویر ظاهر شود یا مانند یک فیلم در ذهن کودک بیاید.

بدن به یاد می آورد

عض وقت کودکان حتی نمی توانند دقیقاً آنچه را که اتفاق افتاده به یاد شان بیاورند. حافظه شان مانند غبار گرفتگی میشود. اما بدن حافظه خودش را دارد. مثلاً بدن یک بو یا یک اتاق را به یاد می آورد. اگر کودک دوباره آن بو را استشمام کند یا به اتاقی مشابه بیاید، همان احساسات قبلی ایجاد می شود. سپس کودک دچار استرس و ترس می شود، تنفس می تواند تندتر شود و قلب شروع به تپیدن می کند. یا کودک خیلی خیلی عصبانی می شود. یا در سر خود به جایی دور از اینجا سفر می کند و ممکن است بعداً اصلاً چیزی به خاطر نیاورد.

گاهی بدن شخصی را به یاد می آورد که با کودک خوب نبوده و کودک از او می ترسیده. اگر فرد دیگری به طور مشابه معلوم شود یا حرکت کند، کودک می تواند دوباره استرس زیادی را احساس کند، حتی اگر همان فرد قبلی نباشد.

درک این همه چیزها مشکل است. آیا هیچ سوالی داری؟

از آنجایی که فکر می‌کنم گاهی اوقات تو هم همین احساس را داری، خوب است اگر سعی کنیم با هم بفهمیم که دقیقاً چه چیزی می‌تواند چنین احساسات یا خاطرات یا خاطرات بدنی را در تو ایجاد کند. شاید در آن صورت بتوانیم کاری کنیم که تو کمتر عصبانی شوی یا بترسی یا استرس زیادی داشته باشی.

هشدار

یکی از نشانه های آسیب روانی می تواند تحریک بیش از حد باشد - زمانی که کودکان بیش فعال هستند، هرگز استراحت نمی کنند و در حالت هوشیاری دائمی هستند. این علامت‌آسیب روانی اغلب با «اختلال کمبود توجه بیش‌فعالی» اشتباه گرفته می شود و اغلب اشتباه تشخیص داده می شود. در شرایطی که به عنوان تهدید کننده زندگی تلقی می شود، بدن ما به طور خودکار مقدار زیادی آدرنالین ترشح می کند تا بتوانیم از آن موقعیت فرار کنیم یا از خود دفاع کنیم. اما اگر هیچ چیز ممکن نباشد، بدن سفت و سخت می شود. انرژی که برای مبارزه یا فرار فراهم شده بود در بدن ذخیره می شود و تخلیه نمی شود. اگر افراد در این حالت بمانند و در حالت تحریک بیش از حد دائمی باشند، برای آنها بسیار آسان است که تا مدت ها پس از محفوظ شدن به احساس خطر و آسیب پذیری ادامه دهند.

مثلاً، می توانید برای یک کودک اینگونه توضیح دهید:

متوجه شدم که تو اغلب بسیار فعال هستی و نمی توانی استراحت کنی. مثل آتشفشانی که در شرف فوران است. مثل این که انرژی زیادی در درون تو است و گاهی حتی نمی دانی با این انرژی چه کنی و چگونه از آن آزاد شوی.

شاید این احساس را داشته باشی که همیشه یک زنگ خطر در درون تو صدا می دهد. یا چیزی در بدن تو فریاد می زند: «هشدار، احتیاط، خطر!»
یا مثل موتر/ ماشینی با سرعت بالا که همزمان برک / ترمز دستی و گاز او با تمام قوت همزمان انجام داده میشود.

گاهی اوقات متوجه می شوم که کوچکترین استرس یا وضعیت که کمی دشوار است، اما در واقع خطرناک نیست، باعث می شود احساس خطر و ناامنی کنی. من تصور می کنم که فوق العاده خسته کننده و پر استرس است.

من همیشه به تو می گویم که آرام باشی و سرعت خود را کم کنی. اما شاید چاره دیگری نداشته باشی به جز سریع و زیر استرس بودن. اگر اینطور است، پس وقتی مدام تو را نصیحت می کنم واقعا زحمت زا است، زیرا نمی توانی آن را تغییر دهی.

من بچه های دیگری را می شناسم که سیستم هشدار دهنده داخلی دارند و به سختی به توافقات پایبند هستند. برخی از آنها در گذشته چیز سختی را تجربه کرده اند. مثلاً خیلی مریض بودند یا مجبور بودند مدت زیادی در شفاخانه / بیمارستان بمانند. یا مادرشان زایمان بسیار سختی داشته است. یا در خانه، کسی با کودک صحبت نمی‌کرد و وقتی احساس تنهایی می‌کرد به او دلداری نمی‌داد. یا خشونت، لت و کوب، جیغ، تهدید، یا لمس عجیب بین پاها، روی باسن یا آلت تناسلی یا واژن را تجربه کرده اند. اگرچه ممکن است این شرایط سخت تمام شده باشد، اما سیستم هشدار دهندهِ بدن کودکان همچنان روشن است، مثل این که دکمه ای برای خاموش کردن آن وجود نداشته باشد.

توافق

من به این فکر می‌کنم که چگونه می‌توانم از تو حمایت کنم و چه کارهایی می‌توانیم با هم انجام دهیم تا برای تو راحت‌تر شود و استرس کمتری احساس کنی. در حال که تو به شدت ناراحت می شوی، سعی می کنم تو را زیر فشار اضافگی نیاورم یا اصلاً فشاری به تو وارد نکنم. و من به تو یادآوری می کنم که در امان هستی، در حال حاضر هیچ تهدید و یا خطری وجود ندارد. ما قوانین بسیار واضحی را برای یک روز، برای یک هفته تنظیم می کنیم تا تو راه خود را بدانی.

چه فکر می کنید در چنین شرایطی چه می تواند به تو کمک کند؟ چه چیزی می تواند تو را آرام کند؟

جعبه اضطراری

شاید بتوانیم با هم یک جعبه اضطراری درست کنیم و تو آن را با چیزهایی پر کنی که به تو کمک می کند، تا دوباره احساس آرامش کنی: برای مثال توپ استرس، عکسی که دوست داری به آن نگاه کنی و به تو قوت می دهد، یک اسباب بازی نرم خاص، یک عطر خوب یا یک خوراک مختصر که دوست داری...

خشم

گاهی اوقات کودکان عصبانیت های خشونت آمیزی می کنند که متوقف کردن آن مشکل است. خشم و انفجار خشم تا حدودی بخشی از رشد کودکی است. اگر انفجار های خشم خیلی شدید، خیلی مکرر، و برای مدت غیرعادی طولانی هستند، می‌توانید دوباره سعی کنید به کودک در مرتب‌سازی کمک کنید:

متوجه شدم که تو اکثراً خیلی عصبانی می شوی. گاهی آنقدر عصبانی که نمی توان جلوی تو را گرفت. مثل اینکه در آن احساس گیر کرده باشی و بیرون آمدن از آن سخت باشد. حتمی یک دلیل خوبی برای عصبانیت وجود دارد. شاید عصبانی هستی چون من به چیزی که واقعاً می خواستی «نه» گفتم. یا به این دلیل که کسی تو را آزار داده، شاید معلمت یا کدام کودک دیگری. شاید با کسی جنگ و دعوا کردی، شاید عصبانی هستی چون که کسی سر تو داد زده یا تو را زده. شاید به خاطر یک اتفاقی که در گذشته رخ داده عصبانی هستی و به نوعی احساس می کنید که یک چیزی آن را به یاد تو میاورد. شاید کاملاً چیز دیگری باشد. من می‌خواهم در این باره با تو صحبت کنم و ببینم چه کاری می‌توانیم انجام دهیم تا به تو کمک شود که تو کمتر عصبانی شوی یا برای مدت طولانی عصبانی نشوی. برای من مهم است که تو بتوانی احساس خوبی و امنیت داشته باشی.

انفکاک (روان‌شناسی)

یکی از اشکال پاسخ آسیب روانی، انفکاک است – دور شدن از اینجا و اکنون. کودکان از نظر عاطفی خود را در همان رویداد آسیب زا می بینند. این برای کودکان بسیار گیج کننده است. گاهی آنها نمی توانند موقعیتِ یا زمانی را که در آن انفکاک کرده اند، یا فقط به طور جزئی یا بسیار مبهم به یاد بیاورند. انفکاک بسیار پیچیده است و می تواند خود را به طرق مختلف نشان دهد. در صورت امکان، انفکاک باید متوقف شود. او مضر و بسیار ناراحت کننده است. برای خود کودک.

اما همچنین برای بقیه کودکان گروه یا صنف، که این انرژی را احساس می کنند اما نمی توانند آنچه را که احساس می کنند یا می بینند طبقه بندی کنند یا به جای بیاورند.

برای مثال، انفکاک را می توان به صورت زیر توضیح داد:

بعضی اوقات وقتی همه چیز در اطراف ما خیلی زیاد و گیج کننده می شود، تمام بدن ما فریاد می زند «دیگر نمی توانم این را تحمل کنم!» و خودش را خاموش می کند. مثل فیوز که می پرد. گویا که دیگر در این دنیا نیستیم، مثل اینکه راه زیادی را در ذهن یا احساسات ما طی کرده باشیم. مثل روح شدن یا فقط که یک جسم باشیم، بدون احساسات، بدون روح. مانند نگاه کردن به خود از بالا، در نقش یک شخص دیگر. یا انگار در پنبه پیچیده شده ایم و از دنیای بیرون بی خبریم. بعض وقت بازگشت به اینجا و اکنون دشوار می شود. آن وقت نمی توانیم خوب فکر کنیم یا صحبت کنیم. و اکثراً بعد اش آدم حتی نمی تواند به یاد بیاورد که چه اتفاقی افتاده یا کجا بوده. وقتی به اینجا و اکنون برمی گردیم، اغلب بسیار خسته و فرسوده میباشیم.

انفکاک را متوقف کنید

چنین حالتی برای هیچ کودک یا بزرگسالی خوب نیست. برای تو همچنان. اگر دوباره در آن حالت قرار گرفتی، می‌خواهم سعی کنم تو را به اینجا و اکنون برگردانم. سپس با تو حرف میزنم و به تو می گویم که حالا کجا و چند ساله هستی و من کی هستم. شاید بتوانم چیزی برای بو کردن به تو بدهم یا چیزی برای دست زدن. یا سعی می کنم به طور مختصر روی شانه یا بازو تو را لمس کنم تا بتوانی از این وضعیت خارج شوی. این به نظر تو چطور است؟ فکر می کنی چه چیزی می تواند به تو کمک کند؟

جاذبه آسیب روانی

آسیب روانی موضوعی بسیار پیچیده است. حمایت از کودکان آسیب دیده بسیار چالش برانگیز و اکثر دشوار است.در اینجا نیاز زیادی است برای مرزهای واضح، ساختار و شفافیت زیاد برای تثبیت افراد آسیب دیده. و همچنین برای اینکه خود تان در جاذبه آسیب روانی گرفتار نشوید. از خود حمایت و کمک دریافت کنید، تبادل نظر کنید، استراحت کنید. به این ترتیب شما می توانید در زندگی روزمره و در آستانه کم برای کودکان آسیب دیده حمایت و تقویت کننده باشید.

برای مطالعه بیشتر

Krüger, Andreas (2011): Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Hamburg
Krüger, Andreas (2013): Erste Hilfe für traumatisierte Kinder. 4. Auflage. Ostfildern
UNHCR Österreich (2016): Flucht und Trauma im Kontext Schule. Handbuch für PädagogInnen. Wien

صحبت کردن با اطفال در مورد ...

ناراحتی از رفتار بزرگسالان

برگه های «صحبت کردن با اطفال در مورد ...» می خواهد شما را به امتحان کردن صحبت کردن با اطفال تان علاقه مند بسازد, چون فقط تلاش بحث پذیر کردن و صحبت کردن در آن باره مسائل دشوار جلوگیری
میکند از خشونت، دستکاری، تجاوزجنسی، تبعیض و سردرگمی
و این کار توانمند می سازد ، آزادانه از این که کودک فعالانه گوش می کند یا نه.
خودش می داند که شما یک فرد تماس هستید یا خواهید بود وقتی حرف خیلی مهم داشته باشد
چون که شما جرات دارید در مورد چیزهای خجالت آور یا استرس زا صحبت کنید.
در زیر اطلاعات و جملات نمونه برای صحبت با کودکان در مورد موقعیت ها یا کلمات آزاردهنده آورده شده است.

SELBSTlaut
Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen
Vorbeugung · Beratung · Verdachtsbegleitung

Selbstlaut
Tel.
Email.
Web.

Thaliastraße2/2A, 1160 Wien
+43 1 810 90 31
office@selbstlaut.org
selbstlaut.org

عصبانیت زانی است که شخصی کاری انجام می دهد یا می گوید که دیگران را گیج می کند. سپس وضعیت عجیب و ناخوشایند به نظر می رسد. اغلب آدم نمی داند چه بگوید. و اینکه آنچه بزرگسال گفته یا انجام داده خنده دار است یا بد. به خصوص زمانی که بزرگسالان دیگر طوری رفتار می کنند که انگار همه چیز عادی است و چیزی نمی گویند سخت است. سپس کودکان احساس حماقت و تنهایی می کنند.

تشخیص و نامگذاری تحریکات به این صورت هرگز آسان نیست. اگر ما بزرگسالان نمونه ای برای کودکان باشیم تا حداقل تلاش کنند، این گام بزرگی است به سمت این که کودکان بتوانند چیزی را که به نظرشان عجیب است اعتماد کنند. صحبت کردن با بچه ها در مورد ... تمرین می خواهد، زمان می برد، چند دقیقه اینجا، پانزده دقیقه آنجا، چند ثانیه اینجا. به هر حال تمرین کن آن را امتحان کنید. ساده تر و رایج تر می شود.

این جزوه بخشی از کمک صحبت کردن در مورد 5 موضوعات زیر است:

1) حقوق کودکان و کمک به خشونت
2) تجاوز جنسی به کودکان و رضایت (اجماع) به راحتی توضیح داده می شود
3) ناراحتی از رفتار بزرگسالان
4) آموزش جنسی و برخورد با پورنوگرافی
5) اضطراب، استرس و تروما

مجموعه «صحبت کردن با اطفال درباره...» توسط تیم Selbstlaut برای گفتگو با کودکان در سنین ابتدایی تهیه شده است. برخی از چیزها نیز می تواند برای کودکان از حدود 12 یا 13 سال مناسب باشد. عموما جوانان به اصطلاحات دیگری نیاز دارند که در این مجموعه نخواهید یافت.

Stadt Wien | Frauenservice Wien
ÖCERT
wien cert

شما مادر، عمه، پدر، برادر، مادرخوانده، پدربزرگ و مادربزرگ هستید ...

از این که یک دوست خوب خانوادگی تان کودک را قلقلک یا قتقتک می دهد و صمیمیت نامناسب برقرار می کند، عصبانی می شوید...

چی میتوانید بگویید ...

شما نمی خواهید کسی را به اشتباه متهم کنید، نمی خواهید سرگرمی را برای کودک خراب کنید، بیشتر از همه دوست دارید ... به همین راحتی نمی توانید ذهن خود را آرام کنید.

وضعیت قتقتک دادن در محیط خصوصی

متوجه شدم که تو اغلب با X بسیار سرگرم می شوی. به نظر می رسد که شما خوب با هم کنار می آیید. با این حال، می خواهم بدانی که گاهی اوقات نحوه بازی او با تو من را عصبانی می کند. این مرا آزار می دهد. او آنقدر تو را قلقلک می دهد که مطمئن نیستم هنوز برای تو راحت و سرگرم کننده است یا نه. گاهی یک نوع اعتماد خاصی با تو ایجاد می کند که بعد باید به آن فکر کنم. شاید همه اینها را خیلی پیچیده می بینم، پس بیشتر از این به آن فکر نکن. اگر چیزی را پیچیده یا گیج‌کننده می‌دانی، اکنون می‌دانی که من به این فکر می‌کنم که آیا برای تو مناسب است یا خیر.

رفتار نامناسب یک معلم همکار ـ مثالی که از نحوه صحبت کردن پس از تحریک ممکن است به نظر برسد (حتی اگر هر موقعیت و ناراحتی متفاوت باشد).

مثلاً شما معلم هستید و دانش آموز ابتدائی را در صنف های تقویتی همراهی می کنید. معلم کمکی و چند کودک در اتاق هستند. صندلی خالی وجود ندارد. معلم کمکی از دانش آموز می خواهد که روی بغلش بنشیند. وضعیت آزاردهنده و نامناسب است. دوباره دانش آموز را با خود می برید و اجازه می دهید تا پایان درس در اداره نزدیک شما بازی کند.

چه چیزی می توانید به دانش آموز بگویید:

من تو را پس با خود گرفتم چون به نظرم مناسب نبود که معلم به تو پیشنهاد کرد روی بغلش بنشینی. او باید یک صندلی راحتی برای تو ترتیب می داد یا می توانستیم با هم فکر کنیم که کجا می توانی راحت و خوب بنشینی. متاسفم اگر شرایط برای تو شرم آور بود. برای من مهم است که معلمان بچه ها را در موقعیت های مبهم یا عجیب قرار ندهند. ممکن است معلم فکر نکرده باشد. ممکن است بیشتر اوقات چنین موقعیت هایی را ایجاد کند تا بتواند کودکان را روی دامان خود بگیرد و نزدیکی آنها را احساس کند. این کار اجازه نیست. سعی می کنم با او صحبت کنم و به او بگویم که رفتارش را نامناسب می دانم. اگر او این کار را عمدا انجام می دهد، هیئت مدیره مکتب باید با او صحبت کند. فکر می کنم پدر و مادرت هم می توانند از تو حمایت کنند. شاید برای تو احساس خوبی باشد که در مورد آن به آنها بگویی. در مورد آن چه فکر می کنی؟ ...

به دگر دانش آموزان کلاس تقویتی چه می توانید بگویید؟

من هفته گذشته همصنفی شما را با خودم بردم زیرا فکر می کردم نامناسب است که معلم به او پیشنهاد کند روی بغلش بنشیند. من فکر می کنم معلم باید مطمئن شود که در صنف صندلی های کافی برای همه وجود دارد. برخی از کودکان ممکن است آرزو کنند که بتوانند روی پاهای او بنشینند. ناعادلانه و نامناسب است که معلم این موقعیت ها را به گونه ای سازماندهی کند که حس رقابت را بین دانش آموزان ایجاد کند. شما این شرایط را چگونه تجربه کردید؟ شاید من چیزی را فراموش کردم یا ندیدم که مهم باشد.

چند جملات پیشگیرانه عمومی در رابطه بین معلمین و دانش آموزان:

معلمان وظیفه دارند از همه کودکان مراقبت کنند، نه از برخی به طور خاص و از برخی دیگر بسیار کمتر.

اگر کودکی غمگین است و نیاز به آرامش دارد، می تواند فکر خوبی باشد که معلم آن کودک را روی دامان خود بگیرد و به او آرامش دهد.

یک معلم نباید دائماً بچه ها را روی بغل خود بگیرد. برای معلمان، مکتب محل کار است و نه یک محل ناز دهی. همچنین، برای بچه هایی که نمی خواهند سر بغل بشینند هم بد است. به خصوص وقتی همه چیز خیلی عادی و راحت به نظر می رسد. چه کسی دیگه به معلم می گوید «من آن را نمی خواهم؟»

برای من مهم است که شما بچه ها در مکتب احساس راحتی کنید، اما همچنین می توانید مطمئن باشید که همه معلمان و همه کسانی که در مکتب کار می کنند از قوانین یکسان پیروی می کنند.

بچه‌ها می‌توانند روی بغل یکدیگر بنشینند، در یکدیگر را آغوش بگیرند، دست دردست بگیرند، برای شوخی بجنگند، عاشق شوند، رازهای خود را به یکدیگر بگویند، به هم هدیه بدهند و خیلی چیزهای دیگر اگر برای هر دو کودک مناسب باشد و احساس خوبی داشته باشند.

معلمان نباید چیزهای پنهانی را به کودکان بگویند. به ویژه، آنها نباید از کودکان بخواهند که راز آنها را نگاه کنند.

آنها اجازه ندارند بچه ها در آغوش خود گرفته لمس کنند یا ناز بدهند.

آنها نباید برای کودکان هدیه بدهند و از آنها انتظار انجام کاری را داشته باشند.

معلمان نباید قصدا کودکان را گیج کنند.

اینها قوانین مهمی در مکتب هستند و برای من مهم است که همه معلمان، والدین و بچه ها این را بدانند. سپس همه میتوانند با این قوانین آشنا باشند.

نظرات بزرگسالان در مورد ظاهر یا هویت یک کودک:

شما از اظهار نظر بزرگسال دیگری که همراه با خنده است در مورد فرزندتان یا یک کودک دیگری، عصبانی می شوید: «حالا تو را که نمی فهمم که تو پسر هستی یا دختر».

اکثرا آدم نمی تواند در لحظه به یک فرد بگوید که نظرش خنده دارنیست یا نامناسب یا تحریک کننده یا غیر دوستانه یا صرفاً غیرضروری است. به عنوان بزرگسالان، ما از توهین به طرف مقابل، خراب کردن روحیه، یا شاید اشتباه کردن می ترسیم، در حالی که ممکن است نظر واقعاً منظور خوبی داشته باشد.

اما چه جملاتی ممکن است بعداً پس از این موقعیت به کودک وجود داشته باشد؟ مثلا:

مرا آزار داد آنچه X به تو گفت و X طوری که او به توخندید. هیچ قانونی در مورد اینکه یک کودک چگونه باید باشد وجود ندارد. وظیفه کودکان این نیست که مطمئن شوند بزرگسالان بدانند چه کاری انجام دهند. همچنین راه های زیادی وجود دارد که کودک می تواند خود را احساس کند و نشان دهد.

برخی از بزرگسالان می خواهند همه چیز را کنترل کنند و همچنین می خواهند کسی دختر باشد یا پسر یا اینکه بچه از چه کشوری آمده یا چگونه باید باشد. اینکه تو چگونه هستی و می خواهی باشی، تنها تصمیم توست و کاری شجاعانه است که به دنبال راه خود باشی.

متاسفم که در آن لحظه نمی دانستم چه بگویم. نمی دانم اصلا اذیتت کرد یا نه، اما سعی می کنم دفعه بعد چیزی بگویم، مثل اینکه همه بچه ها احساس پسر بودن یا دختر بودن نمی کنند. و اینکه بچه‌ها هم می‌توانند خود را در بین(پسر و دختر) یا کاملاً خودشان را متفاوت یا گاهی اینطور یا گاهی آنطور یا حداقل می خواهند احساس خوبی در بدن خود داشته باشند و چنین نظراتی مفید نیستند، بلکه ناراحت‌کننده هستند. یا چیزی شبیه به آن. گاهی اوقات پیدا کردن کلمات مناسب کار آسانی نیست. آیا چیزی هست که بخواهی من بگویم اگر کسی دوباره چنین چیزی را به تو بگوید؟

نظرات جنسی شده بزرگسالان

یکی به فرزندت می گوید: «وقتی بزرگ شدی، دل مردان/زنان را برمی بری». یا: «اگر تو را در خیابان ببینم به طرف تو نگاه میکنم.» یا «حیف است که اینقدر پیرم...» و غیره.

اکثر بزرگسالانی که شاهد چنین نظراتی میشوند می خندند، خواه آن ها را واقعاً خنده دار یا شرم آور، نامناسب، شرم آور یا آزاردهنده بدانند. کودکان از این رفتار محیط بزرگسالان یاد می گیرند که باید لبخند بزنند یا حتی احساس افتخار کنند.

ممکن است در واقع کودک احساس بدی نداشته باشد، بلکه این نظر را به عنوان یک تعریف خوب تجربه کند. اغلب اوقات، کودکان در سن ابتدائی از چنین اظهاراتی نسبتاً خجالت زده یا ناراحت می شوند. این اغلب به عنوان منبع دیگری برای سرگرمی بزرگسالان استفاده می شود و به طعنه می گویند که نیازی به سرخ شدن نیست.

بسیاری از بزرگسالان از دوران کودکی خود چنین سخنانی یا مشابه را می دانند و می توانند احساس ناراحتی را به یاد بیاورند. وقتی کسی دخالت نمی‌کند، بچه‌ها یاد می‌گیرند که برخی از بزرگسالان فضایی عجیبی را در مورد موضوعات مرتبط با بدن، جذابیت، تمایلات جنسی و عاشق بودن ایجاد می‌کنند. و دیگر بزرگسالان آن را خنده دار می دانند. تمرین می شود که بزرگسالان این گونه هستند. به نظر می رسد همه آن را عادی می دانند. بچه ها باید به آن عادت کنند. حتی اگر برای آنها شرم آور و آزاردهنده باشد.

بعد از تمام شدن شرایط به طور واقع بینانه به فرزندتان چه می توانید بگویید؟

من با X عصبانی بودم. او فکر می کند وقتی چنین حرف هایی می زند برای همه به خصوص بچه ها خنده دار است. در واقع در مورد چیزهای جنسی است. او می داند که این حرف ها مناسب نیست. بنابراین وانمود کرد که این یک شوخی است. تا هیچ کس نگوید توقف کن کار درستی نمیکنی. بزرگسالان ممکن است عاشق یا علاقمند کسی شوند یا تمایلی جنسی با بزرگسالان دیگر داشته باشند، اما نه با کودکان.

بنابراین چون می دانند مناسب نیست، خیلی مرموز و با خنده عجیبی صحبت می کنند. چنین موقعیت ها برای همه و به خصوص برای کودکان گیج کننده است. برخی از بزرگسالان وقتی دیگران را گیج می کنند لذت می برند، احساس خوبی و قدرتمندی می کنند. برای بسیاری از بزرگسالان، این امر آنقدر طبیعی است که دیگر حتی متوجه آن نمی شوند. من آن را آزاردهنده و نامناسب می دانم و نمی خواهم یک بزرگسال تو را گیج کند و چیزهایی را به تو بگوید که نامشخص، احمقانه است و باعث ایجاد احساس عجیبی در تو می شود. شرایط برای تو چطور بود؟ اگر می خواهی، می توانیم با هم تصمیم بگیریم که دفعه بعد که او را ببینیم به X چه بگوییم. البته تو هم می توانی چیزی بگویی، اما جلوگیری از خندیدن بزرگسالان آسان نیست.

نزدیکی و فاصله

شاید خوب باشد در مورد نزدیکی و فاصله، لمس های دلپذیر و آزاردهنده در خانه، و در مکتب نیز به طور فعال صحبت شود. بچه ها کدام طریقه احوالپرسی و خداحافظی با بزرگترها و همچنین با یکدیگر را دوست دارند، کدام را نه، و از کدام ها فعالانه حمایت و با کدام ها فقط موافقت می کنند. شاید اقوام یا دوستان بزرگسالی داشته باشید که ریششان هنگام بوسیدن خراش می کند، بوی عجیب می دهند، احمقانه به نظر می رسند یا بچه ها را هنگام احوالپرسی یا اظهار نظرشان می شرمناند .

احوالپرسی و خداحافظی در مدرسه چگونه است، آیا بستگی به معلم دارد؟ کدام اشکال لمس و حالات با معلمان که در آن تماس فیزیکی وجود دارد برای کودکان خوشایند است و کدام نه.

چنین گفتگوهای کوتاهی در زندگی روزمره فرصت خوبی برای تقویت کودکان است. در برابر شوخی های احمقانه، در برابر از حد گذاشتن ها، و همچنین در برابر لمس جنسی. وقتی کودک از رفتار و/یا لمس بزرگسالان ناراحت می شود، متوجه می شود که شما فردی هستید که آماده صحبت در مورد وضعیت های پیچیده هستید.

هنگامی که کودک با رفتار و/یا لمس بزرگسالان آزرده می شود، می فهمد که شما فردی هستید که آماده صحبت در مورد وضیت های پیچیده هستید.

صحبت کردن با اطفال در مورد ...

حقوق اطفال و کمک در حالت خشونت

برگه های «صحبت کردن با اطفال در مورد ...» می خواهد شما را به امتحان کردن صحبت کردن با اطفال تان علاقه مند بسازد, چون فقط تلاش بحث پذیر کردن و صحبت کردن در آن باره مسائل دشوار جلوگیری میکند از خشونت، دستکاری، تجاوزجنسی، تبعیض و سردرگمی
و این کار توانمند می سازد ، آزادانه از این که کودک فعالانه گوش می کند یا نه.
خودش می داند که شما یک فرد تماس هستید یا خواهید بود وقتی حرف خیلی مهم داشته باشد چون که شما جرات دارید در مورد چیزهای خجالت آور یا استرس زا صحبت کنید.

در زیر اطلاعات و جملات نمونه برای صحبت با کودکان آورده شده است

SELBSTlaut
Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen
Vorbeugung · Beratung · Verdachtsbegleitung

Selbstlaut
Tel.
Email.
Web.

Thaliastraße2/2A, 1160 Wien
+43 1 810 90 31
office@selbstlaut.org
selbstlaut.org

ناراحت‌کننده‌ترین اتفاق برای کودکان این است که احساس کنند کدام مشکلی است، اما هیچ‌کس به آنها نمی‌گوید که چه اتفاقی در حال رخ دادن است. وقتی کودکان متوجه می‌شوند واقعا چه اتفاقی می‌افتد، آنها هم می‌دانند که تقصیر آنها نیست، بلکه دلایل دیگری هم وجود دارد که دنیا را سر به پایین می‌کند. اطلاعات مختصر، کلمات کلیدی کافی است. هیچ فرمول یکسانی وجود ندارد و هیچ راه درستی برای این نوع صحبت با کودکان وجود ندارد. اما اطمینان آن وجود دارد که وقتی به کودکان کمک می‌کنیم تا احساسات و افکارشان را مرتب کنند، به آنها راهنمایی و پاسخ‌های گفتاری میدهیم، با این کار خود آنها را توانمند می سازیم.

مجموعه «صحبت کردن با کودکان درباره...» توسط تیم Selbstlaut برای گفتگو با کودکان در سنین دبستان تهیه شده است. برخی از چیزها نیز می تواند برای کودکان از حدود ۱۲ یا ۱۳ سال مناسب باشد. به طور کلی، با این حال، جوانان به اصطلاحات دیگری نیاز دارند که در این مجموعه نخواهید یافت.

و اگر بچه ها هیچ چیزی نپرسند؟، شما مخالفت کنید

درباره چیزهای روزمره به میل خود صحبت کنید، فعالانه چیزی را اضافه کنید، به هر موضوع که کودکان می بینند، احساس می کنند یا (از قبل) می دانند، اما آنها را تابو در نظر می گیرند. صحبت کردن با اطفال در مورد ... تمرین می خواهد، زمان می برد، چند دقیقه اینجا، پانزده دقیقه آنجا، چند ثانیه اینجا. به هر حال تمرین کنید، آن را امتحان کنید. ساده تر و رایج تر می شود.

این جزوه بخشی از کمک بحث در مورد 5 موضوع زیر است:

1) حقوق کودکان و کمک به خشونت
2) تجاوز جنسی به کودک و رضایت (اجماع) به راحتی توضیح داده می شود
3) تحریکات ناشی از رفتار بزرگسالان
4) آموزش جنسی و برخورد با پورنوگرافی
5) اضطراب، استرس و تروما

Stadt Wien | Frauenservice Wien
ÖCERT
wien cert

گفتگو با اطفال در مورد حقوق کودکان یک جز مهم پیشگیری از خشونت است. اطلاعاتی در مورد حقوقی که کودکان دارند، کودکان اجازه انجام چه کارهایی را دارند، به چه نیاز دارند تا حال شان بتواند خوبتر شود، بزرگسالان باید چه کارهایی را برای کودکان انجام دهند، بزرگسالان چه کارهایی را اجازه دارند و چه کارهایی را اجازه ندارند و همچنین کودکان چه کارهایی می توانند انجام دهند در صورت که حقوق از آنها گرفته می شود، کودکان را باهوش و تقویت می کند. باید بدانید که قوانینی وجود دارد که بزرگسالان در بسیاری از کشورها با آن موافقت کرده اند تا کودکان بتوانند به خوبی بزرگ شوند. کودکانی که می‌دانند حقشان چیست، می‌توانند با آگاهی از اینکه مراقبانی که حقوقشان را می‌گیرند اشتباه می‌کنند، احساس آرامش کنند. این کار در صورت امکان، کمک گرفتن را برای کودکان آسان تر می سازد.

برای شروع، می توانید با کودکان در مورد حقوق کودکان صحبت کنید و کوشش کنید مهمترین حقوق کودکان را توضیح بدهید:

والدین یا سایر بزرگسالانی که کودکان با آنها زندگی می کنند وظیفه دارند از کودکان مراقبت و پرستاری کنند. کودکان حق داشتن سقفی بالای سر، خانه، غذا، نوشیدنی و لباس کافی را دارند. هنگامی که کودکان بیمار هستند، حق دریافت دارو یا کمک پزشکی را دارند. هر کودکی حق دارد بدون پرداخت هزینه والدین شان به مکتب برود. کودکان حق دارند وقت آزاد داشته باشند.آنها باید زمانی را داشته باشند که در آن مجبور به انجام دادن هیچ کاری نباشند، بلکه فقط بازی و استراحت کنند.

بزرگترها نباید با هیچ کودکی رفتار احمقانه و متفاوتی نسبت به سایر کودکان داشته باشند، مهم نیست که کودک چه قیافه دارد، به چه زبانی صحبت می کند، چه کاری می تواند یا نمی تواند انجام دهد، چه احساس پسر بودن، دختربودن، احساس ترنس بودن یا هیچکدام احساس نمیکند، همچنان مهم نیست که شناسنامه یا پاسپورت کدام کشور را دارد، چه معلول باشد یا چه ویژگی هایی دارد.

یک حق مهم این است که کودکان احساس امنیت، قوت و آزاد کنند. چه زمانی، کجا و با چه کسی تو احساس امنیت می کنی؟ چه زمانی و کجا احساس قدرت می کنی؟ چه زمانی و با چه کسی احساس آزادی می کنی؟

برخی از حقوق مهم کودکان:

- حق آزادی بیان و مشارکت
- حق سلامتی
- حق مراقبت
- حق تربیت بدون خشونت
- حق مراقبت و حمایت ویژه در صورت ناتوانی یا معلولی
- حق بازی و اوقات فراغت
- حق برابری
- حق تحصیل
- حق محافظت در جنگ و فرار
- حق حمایت از استثمار اقتصادی و جنسی

اطلاعات بیشتر در مورد حقوق کودکان:

https://www.kija.at/kinderrechte
https://unicef.at/kinderrechte-oesterreich/kinderrechte/

جملات مثالی مناسب برای کودکان در مورد خشونت و گزینه های کمک:

جنگ

به عنوان مثال، خشونت زمانی است که جنگ وجود دارد. خانه های مردم ویران می شود و مردم کشته می شوند. سپس کودکان حق دارند خانه جدیدی داشته باشند، اغلب در کشور دیگری.

خشونت خانگی

خشونت نیز زمانی است که کودکان مورد ضرب و لت و کوب قرار می گیرند. این کار ممنوع است. والدین و سایر بزرگسالان نباید به کودکان ضربه بزنند یا به آنها صدمه برسانند.

گاهی اوقات، والدین/سرپرست‌ها ممکن است به اندازه کافی به کودکان غذا ندهند یا متوجه شستن و لباس پوشیدن کودکان نباشند یا متوجه این نیستن که کودک به مواد مخدر دست نزند. یعنی غفلت.

همچنین زمانی که والدین به کودکان فحش می دهند یا با آنها صحبت نمی کنند، یک نوعی خشونت است. یا آنها را برای همه چیز مقصر میدانند. یا چیزهای بد و آزاردهنده به آنها میگویند. یعنی خشونت روانی یا عاطفی. این نوع خشونت نیز ممنوع است. باعث می شود کودک احساس حماقت، بد بودن و گناه را کند. یا آرزوی ناپدید شدن را داشته باشد.

همیشه مهم است که بچه ها بدانند که هرگز سزاوار این کار نبودند و حق دارند با آنها خوب رفتار شود.

خشونتی نیز وجود دارد که به حق خود کودکان انجام داده نمی شود، اما آنها شاهد آن می شوند. سپس شاهد ناخواسته خشونت و پستی هستند. به عنوان مثال، زمانی که یکی از والدین به والد دیگر ضربه می زند. یا آنها را مسخره میکند. یا فحش میدهد. یا به گونه ای لمس میکند یا رابطه جنسی دارد که والدین دیگر باآن مخالفت. گاهی اوقات کودکان کلمات یا تهدیدهای آزاردهنده را از بزرگسالان می شنوند. این ترسناک است.

دلایل زیادی می تواند وجود داشته باشد که چرا بزرگسالان به خوبی از فرزندان خود مراقبت نمی کنند. شاید به این دلیل که بیمار هستند یا به این دلیل که نگرانی های زیادی دارند یا به این دلیل که می خواهند احساس قدرت کنند یا به این دلیل که خودشان چیزهای بسیار بدی را تجربه کرده اند یا به این دلیل که به آنها همه چیز بی تفاوت است. اما بزرگسالان همیشه در قبال کودکان مسئولیت دارند. سپس بزرگسال دیگری باید وارد شود و در کنار کودک باشد.

خشونت جنسی

خشونت توسط لمسی نامناسب و گیج کننده نیز وجود دارد، مانند زمانی که بزرگسالان کودکان را بین پاهای سوراخ باسن، فرج یا آلت تناسلی لمس می کنند یا از کودکان می خواهند که بزرگسالان را به این ترتیب لمس کنند. این کار هم ممنوع است.

وقتی کودکان خشونت را تجربه می کنند، حاصل حق کمک را دارند. بنابراین بسیار مهم است که کودکان بتوانند به کسی اعتماد کنند. به این کار نیاز است به بزرگسالانی که کودکان به آنها اعتماد دارند و آنها جرات دخالت را دارند. این افراد می توانند از خانواده یا دوستان باشند. اینها می توانند معلمان، افراد از بهزیستی کودکان و نوجوانان یا پلیس باشند. بسیار شجاعانه است وقتی کودکانی که هر نوع خشونت را تجربه می کنند، سعی می کنند که کمک دریافت کنند و اگر کسی آنها را جدی نگرفت یا گوش نکرد تسلیم نمیشوند.

بهزیستی کودکان و نوجوانان

وقتی والدین/ سرپرستان از کودکان خوب مراقبت کرده نمیتوانند، آنها نیز در بزرگسالی به کمک نیاز دارند. به عنوان مثال، در اتریش، بهزیستی کودکان و جوانان وجود دارد.

آنها مسئول کمک به کودکان و همچنین والدین هستند، وقتی که آنها یا بزرگسالان دیگر حق حمایت از کودکان در برابر خشونت را پایمال می کنند. افراد بهزیستی کودکان و نوجوانان با والدین صحبت می کنند و سعی می کنند به آنها کمک کنند تا به خوبی از کودکان مراقبت کنند.

مراکز بحران و خانه های مشترک

وقتی بچه‌ها خبر می‌شوند که کودکی از کلاس/صنف شان به یک مرکز بحران جا به جا یا به یک خانه مشترک (پرورشگاه) منتقل شده است، اغلب یک بزرگسال نیست که در مورد با آنها صحبت کند. سپس کودکان با سؤالات و احتمالاً ترس های زیادی تنها می مانند.

شاید فکر کنید «چی باید بگویم؟» برای مثال به جملات زیر فکر کنید:

فلانی از کلاس تو به مرکز بحران آمده، گفتی. وقتی که کودکان دیگر نمی توانند در خانه بمانند، چون که کسی از آنها به خوبی مراقبت نمی کند یا به دلیل قرار گرفتن زیر خشونت، آنها برای مدت معینی در یک مرکز بحران منتقل میشوند و از تمام استرس ها بهبود می یابند. سپس بررسی می‌شود که آیا کودک به خانواده اش بازمی‌گردد یا به یک خانه مشترک (پرورشگاه) نقل مکان می‌کند یا به والدین رضاعی داده میشود. این می تواند بسیار سخت و غم انگیز باشد. اما همچنین می تواند برای کودک بسیار تسکین دهنده باشد. مهم این است که هیچ کس اجازه نداشته باشد به کودک آسیب برساند، حتی والدین خودش.

یک خانه مشترک (پرورشگاه) آپارتمان معمولی با اتاق و آشپزخانه و اتاق نشیمن و حمام و غیره است که در آن تعدادی از کودکان با هم زندگی می کنند. آنها در آنجا با مراقبانی از بهزیستی کودکان و نوجوانان زندگی می کنند که توجه ویژه ای به رعایت حقوق کودکان دارند. بچه ها طبق معمول به مدرسه/مکتب می روند و در این نوع خانواده جدید به رشد خود ادامه می دهند.

آیا در کلاس شما در مورد این که حال «فلانی» در خانه مشترک چطور است صحبت شده؟ چه چیزی در ذهن تو است در این باره؟

خشم

کودکانی که تحت تأثیر خشونت قرار می گیرند اغلب بسیار عصبانی هستند و معمولاً نسبت به این کار احساس گناه می کنند. با این حال، عصبانیت، ترس و غم و اندوه احساسات مهمی هستند که آدم آگاه شود، اگر اتفاقی می افتد که هیچ کس اجازه ندارد با کودک انجام دهد. یا وقتی که هیچ کس متوجه هیچ چیزی نمی شود یا هیچ کسی جرات نمی کند چیزی بگوید یا مداخله کند و بچه ها احساس کنند که کاملاً تنها شده اند.

وقتی یک کودک یا کودک خود شما بسیار عصبانی است چه می توانید بگویید؟

فهمیدم عصبانی هستی (یا: می بینم که عصبانی هستی.) ممکن است احساس کنید سرت در حالت انفجار است. یا انگار دوست داری همه چیز را نابود کنی. وقتی آدم آنقدر عصبانی است، دیگر نمی تواند درست فکر کند. من می روم یک بالش برایت بیاورم که به آن ضربه بزنی. و سپس در ذهن مان یک موشک ماه می‌سازیم که می‌توانی هرکسی را که می‌خواهی به ماه شلیک کنی، در آن قرار دهی. ما همچنین می توانیم یک راکت بکشیم. و وقتی همه کسانی را که می خواهی به ماه بفرستی در آن باشند، ما موشک/راکت را روشن و پرتاب میکنیم. بوممم

شاید تو فقط می خواهی تنها باشی. اگر بعداً خواستی بگویی چرا عصبانی هستی، من آنجا خواهم بود. یا روی چه کسی. یا اگه میخوای با من بشینی و اصلا حرف نزنی.

اگر صحبت کردن با من خیلی سخت است، انتخاب کن که به چه کسی اعتماد داری. شاید بتوانی به آن شخص پیام بنویسی. یا با آن شخص تماس بگیری. تو مجبور نیستی این را به من بگویی. همه چیزی که اکنون برای تو خوب است، خوب است.

اولین جملات ساده هنگامی که کودک در مورد خشونت یا سوء استفاده جنسی می گوید:

نوازش کردن

متاسفم که تجربه کردی کسی اینقدر نسبت به تو اینقد بدی کرده است.

نام بردن

کاری که این فرد انجام داده خشونت (سوءاستفاده جنسی) نامیده می شود. هیچ کس اجازه ندارد این کار را با یک کودک انجام دهد.

مسئولیت پذیری را شفاف کنید

تقصیر تو نیست که این اتفاق برای تو افتاده است. تنها کسی که این کار را انجام داده است مسئول است. مهم نیست که چیزی برای آن دریافت کرده باشی.

شجاعت را تصدیق کنید

گفتن این حرف تو بسیار شجاعانه است.

دانش را اضافه کنید

بچه های دیگری هم هستند که این را تجربه کردند. تو در این تنها نیستی.

مراحل بعدی را به اشتراک توضیح دهید

من خودم اول کمک میگیرم و سپس در مورد اینکه چه چیزی برای تو بهتر کمک میکند فکر می کنیم. من تمام تلاشم را می‌کنم تا حال تو را بهتر کنم و این کار دیگر تکرار نشود.

فرزندتان را زیر سوال/فشار نبرید. هنگام پرسیدن سؤال، سعی کنید سوالات باز بپرسید. نه سوالات «بله/نه»، بلکه سوالات باز، به عنوان مثال:

با شرایط جدید چطور هستی؟ نظرت در مورد گفتگوی ما چیست؟

برای آینده نزدیک در خانه (در کلاس / مدرسه) چه آرزویی دارید؟...

فرزند شما تصمیم می گیرد که در مورد قضیه با شما صحبت کند یا اصلا نه. اما شما می توانید نشان دهید که به وضعیت فرزندتان اهمیت می دهید.

سکوت فقط به کسانی کمک می کند که خشن هستند. هر تلاشی، صرف نظر از اینکه چقدر ناشیانه یا بی دست و پا باشد، برای دادن دانش متناسب با سن کودکان در مورد این موضوع تابو و شرم آور، می تواند اولین قدم برای خروج از وضعیت خشونت آمیز باشد. مسئله در مورد باخبر سازی یا نقاط ضعف نیست. بلکه در مورد کمک گفتار و مرتب سازی و سیگنال تنها نبودن است.