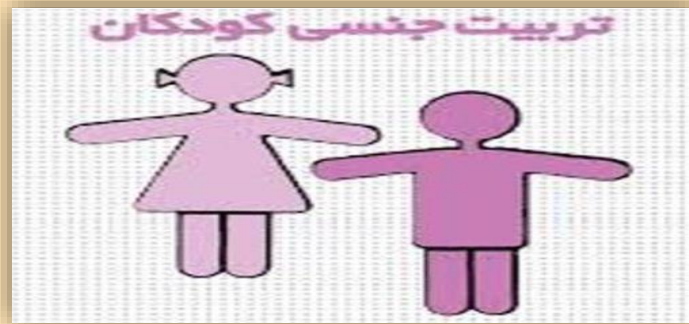




بهداشت و درمان صنعت نفت تهران

درمانگاه کرج



زهرا اکبری

روانشناس درمانگاه کرج

پاییز ۹۶

روز ۱۹ نوامبر برابر با ۲۸ آبان ماه، روز جهانی پیشگیری از
کودک آزاری و منع خشونت با کودکان است.

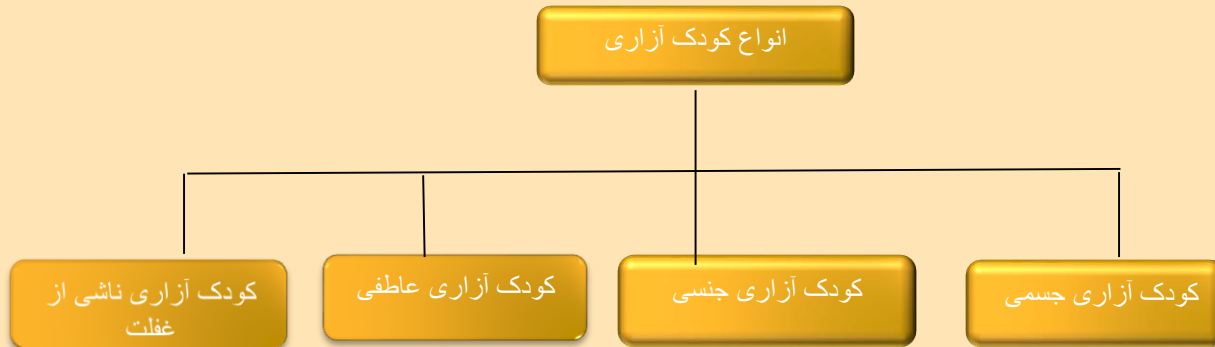
کودک آزاری پدیده جهانی است که به دلایل گوناگون رو به
افزایش می باشد. بنابر آمار سازمان بهداشت جهانی هر سال
بیش از ۴۰ میلیون کودک در جهان مورد انواع آزارها قرار
می گیرند. در کشور ما نیز کودک آزاری پدیده ای رو به
افزایش است اما آمار رسمی در این مورد وجود ندارد. که خود
این مساله قابل تامل است.

هدف از تهیه این مجموعه توانمند سازی کودکان و مراقبان
آن ها جهت پیشگیری از سوء استفاده است.

کودک آزاری چیست؟

کودک آزاری که از آن با نام های بدرفتاری با کودکان و غفلت نیز یاد می شود شامل انواع بدرفتاریهای جسمی، عاطفی، سوء استفاده جنسی، غفلت، و استتمار کودکان است که منجر به آسیب بالقوه در سلامتی، نحوه رشد و یا ارزش و شان کودک گردد (سایت رسمی سازمان جهانی بهداشت).

همچنین بر اساس تعریف ارائه شده در گزارش جهانی خشونت و سلامت (۲۰۰۲)، بدرفتاری با کودک عبارت است از: استفاده عمدی از قدرت، زور، تهدید و یا نیروی جسمانی علیه کودک توسط یک فرد و یا یک گروه که به سلامتی، حیات، رشد و عزت نفس کودک لطمه زده یا احتمال ایجاد صدمات بعدی را افزایش دهد.



-کودک آزاری جسمی (Physical Child Abuse): عبارتست از حمله فیزیکی به کودک طوری که موجب درد، بریدگی، کبودی و شکستگی استخوانی و سایر جراحات حتی مرگ کودک گردد. اشکال مختلف کودک آزاری جسمی شامل شلاق زدن، کوبیدن به دیوار، سوزاندن

-کودک آزاری جنسی (Sexual Child Abuse): بکارگیری و واداشتن کودک به درگیر شدن با هرگونه رفتار روشن جنسی یا نمایش رفتارهای جنسی. تجاوز، تماس جنسی، فحشا و هرگونه بهره برداری جنسی از کودکان جهت کسب لذایذ و ارضای میل جنسی

کودک آزاری عاطفی (Emotional Child Abuse): هرگونه رفتار نامناسب که بر عملکرد رفتاری، شناختی عاطفی و جسمی کودک تأثیر منفی داشته باشد همانند آزار کلامی و غیر کلامی، سرزنش، تحقیر، ناسزا گفتن، دست انداختن، مقررات و کنترل شدید و نامعقول، ترساندن مکرر کودک از تنبیه سخت بدنی، داد و فریاد کردن و مقایسه کردن.

- کودک آزاری ناشی از غفلت (Neglect): محرومیت از نیازهای اساسی مانند غذا و پوشاک و اقداماتی که جهت رشد طبیعی کودک لازم است. ترک و به حال خود رها کردن کودک فقدان محبت کافی و عدم رسیدگی به وضعیت تحصیلی کودک. رها کردن کودک بدون مراقبت کافی جسمانی و بهداشتی و پزشکی و عدم تامین نیازهای روحی و هیجانی کودک.

گسترش فناوری های اطلاعاتی، ارتباطی و افزایش امکان دسترسی کودکان به فعالیت های فوق برنامه و ارتباط با دیگران در خارج از منزل، نیاز جامعه، خانواده ها و کودکان را برای دریافت آموزش های پیشگیری از آزار جنسی افزایش می دهد.

کودک آزاری جنسی چیست؟

کودک آزاری جنسی، یعنی فرد به اجبار یا در اثر فریب خوردن، به برقراری رابطه جنسی تن می دهد که می تواند شامل موارد زیر شود: تماس با دستگاه تناسلی، لمس قسمت های خصوصی بدن (سینه ها، دستگاه تناسلی و باسن) هرزه نگاری، مکالمات تلفنی مستهجن و..

-باورهای نادرست درمورد کودک آزاری جنسی:

-کودک آزاری جنسی پدیده ای نادر و معدود است.

-کودکان توسط غریبه ها مورد سوء استفاده قرار می گیرند.

همه سوء استفاده کنندگان مرد هستند.

سوء استفاده کنندگان خشن، پرخاشگر، عقب مانده یا بیمار روانی هستند و به راحتی قابل شناسایی هستند.

-کودکان اغلب درمورد آزار داستان سرایی می کنند.

فقط دختران قربانی سوء استفاده جنسی هستند

-کودکان معمولاً سوء استفاده را فاش می کنند.

حقایق در مورد سوء استفاده جنسی:

- میانگین سنی کودکانی که مورد سوء استفاده جنسی قرار میگیرند بین ۸ تا ۱۱ سال است.
- مجرمان جنسی معمولاً برای کودکان غریبه نیستند ۷۰ تا ۸۰ درصد کودکان در خانواده خودشان و یا توسط نزدیکان و آشنایان مورد سوء استفاده قرار میگیرند .
- همه کودکان چه دخترها و چه پسرها در معرض خطر سوء استفاده جنسی هستند.
- یک سوم دختران و یک هفتم پسران قبل از ۱۸ سالگی مورد سوء استفاده جنسی قرار می گیرند.
- سوء استفاده جنسی ربطی به زیبایی و زشتی کودک ندارد . همه کودکان را تهدید می کند.
- همه کودکان صرف نظر از جنسیت، سن، نژاد، قومیت، وضعیت اجتماعی و اقتصادی و ساختار خانوادگی ممکن است با خطر سوء استفاده جنسی مواجه شوند.
- میانگین سنی که یک فرد آسیب جنسی به دیگران را شروع می کند ۱۴، سالگی است.
- سوء استفاده جنسی در میان اعضا خانواده مخرب ترین نوع آزار جنسی است.
- آسیب های روانی و عاطفی ناشی از سوء استفاده جنسی در آینده کودک به صورت مشکلات شخصیتی ، خشونت ، رفتارهای خود آزاری و خودتخریبی بروز خواهد کرد.

تربیت جنسی:

موضوع تربیت جنسی کودکان از دغدغه های اصلی و مهم والدین و مربیان است. تربیت جنسی فرایندی است که طی آن در کودک نگرش ها، باورها و ارزش هایی شکل می گیرد که در تمام طول عمر بر موضوعات مهمی مثل روابط بین فردی و عاطفی، صمیمیت، هویت و گرایش جنسی او تاثیر گذار است. پدر و مادری که به تربیت جنسی فرزندشان اهمیت می دهند سلامت روانی و جنسی او را در دوران کودکی و بزرگسالی تضمین کرده اند. در بسیاری از موارد رفتار غلط والدین در این زمینه تبعات جبران ناپذیری را بر روح و ذهن کودکان باقی گذاشته است به گونه ای که آثار آن در سنین بزرگسالی هم وجود داشته است.

دلایل غفلت والدین از تربیت جنسی کودک

- نباید ذهن فرزند را نسبت به موضوعات جنسی باز کنیم
- توجه نشان دادن به موضوعات جنسی باعث می شود فرزندمان از نظر جنسی مشتاق تر شود .
- هر زمان فرزندمان بزرگتر شد خودش متوجه مسایل می شود .
- وقتی به سن ازدواج رسید با او صحبت خواهیم کرد .

هیچ یک از این طرز فکرها درست نیستند این افکار باعث میشوند که والدین تلاش کنند از کنار موضوعات جنسی کودک خود بگذرند بعضی والدین نیز با ایجاد محدودیت های زیاد برای فرزند خود سعی میکنند احتمال آسیب به او را کاهش دهند هر چند ممکن است در کوتاه مدت موفق شوند اما این شیوه پاک کردن صورت مسئله است و به هیچ عنوان مناسب نیست .

تشخیص سو استفاده جنسی

- غالباً والدین با توجه به تغییر رفتار فرزند خود اولین کسانی هستند که از سو استفاده جنسی کودکان آگاه می شوند .
- توجه به نکات زیر در شناسایی کودکانی که مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته اند کمک می کند:
- تغییر ناگهانی در خلق و خو
- گوشه گیری و یا پرخاشگری
- بی اشتهایی ناگهانی
- کابوس های شبانه
- بی خوابی
- ترس از تنها ماندن با بزرگسالان
- مشکل راه رفتن یا نشستن
- عدم تمایل به مهد یا مدرسه رفتن
- غیبت های مکرر بازی با موضوع جنسی
- علایمی مثل کبودی و خراشیدگی روی بدن
- بیماری های تناسلی غیر طبیعی برای کودکان
- رفتارهای جنسی و اطلاعات جنسی نامناسب سن در میان کودکان
- سیاه کشیدن بعضی از افراد در نقاشی
- در نقاشی افراد بین پاها را خط خطی می کند . از رنگ های تیره بویژه اطراف اندام های خصوصی استفاده می کند.

اصول آموزش جنسی:

۱- از اصول اولیه آموزش جنسی به کودکان این است که اطلاعاتی در حد سن و توان فکری کودک داده شود. یکی از ویژگی های برجسته کودکان کنجکاوی در مورد تمام پدیده ها و رویدادهای محیطی شان است کودکان خیلی زودتر از آنکه آمادگی پذیرش برخی مسایل را داشته باشند با آنها روبرو می شوند. بنابراین بهتر است پدر و مادر مسئولیت این آموزش را بر عهده بگیرند و اطلاعاتی در حد سن و توان فکری فرزندشان در اختیار او قرار دهند فراگیری جنسی باید تدریجی و در طول زمان صورت گیرد.



۲- اندام های جنسی اش را به او بشناسانید.

بهتر است موضوع را با صحبت درباره بدن انسان و کارکرد هر یک از اعضا به تنهایی و بهداشت و ایمنی آن شروع کنید (مثل تمییز کردن چشم یا گوش و فرو نکردن اشیا به داخل آن) و سپس به دستگاه تناسلی می رسید. توصیه می شود اسم واقعی دستگاه تناسلی را به کودک آموزش دهید. از بکار بردن اسامی عجیب و غریب و خنده دار خانگی اجتناب شود. مثلاً می توانیم

از اصطلاح قسمت های خصوصی بدن استفاده کنید. به او بگویید قسمت های خصوصی اعضای هستند که تقریباً همیشه توسط لباس پوشیده شده اند حتی وقتی به استخر می روی و لباس هایت را در می آوری بخش هایی که زیر لباس می مانند مانند سینه ها، دستگاه تناسلی و باسن اندام های خصوصی تو هستند .

قسمت های خصوصی

قسمت های خصوصی بدن من جاهایی از بدنم هستند که زیر لباس شنا قرار میگیرند. هیچ کس حق نداره قسمت های خصوصی بدن من را لمس کنه . هیچ کس حق نداره در مورد قسمت های خصوصی بدنم از من سوال کنه. هیچ کس حق نداره عکسی از قسمت های خصوصی بدن من را به من نشون بده . اگر همپنین اتفاقی بیفته من به سرعت اون را با یکی از اعضای شبکه امنیتی خودم در میون میزارم .



۳- آموزش مفهوم خصوصی بودن اندام ها تناسلی :

به کودکان می آموزیم همه اندام های خصوصی دارند تو مسئول بدنت هستی کسی حق ندارد اندام های خصوصی بدنت را ببیند لمس کند یا دست بزند. تو هم نباید اندام های خصوصی دیگران را ببینی یا لمس کنی .



۴- آموزش تنظیم هیجان و شناسایی احساسات به کودکان:

غالب کودکان هنگام تجاوز نتوانسته اند احساساتشان را بروز دهند. افرادی که احساساتشان را بشناسند بهتر می توانند کنترل کنند. روی کاغذ چند صورتک بکشید احساسات شادی، خشم، غم، شرم و ترس را روی صورتک بکشید. از کودک در مورد هر یک از احساسات سوال کنید بعنوان مثال به نظرت چه زمانی شاد می شویم یا عصبانی می شویم؟ وقتی عصبانی می شوی چه تغییراتی در بدنت ایجاد می شود؟ چه کارهایی می توانی انجام دهی؟

۵- آشنا کردن کودک با واژه لمس و انواع لمس ها:

هدف این است که کودک یاد بگیرد دیگران حق دارند کدام قسمت بدن او را لمس کنند. انواع لمس را برایش توضیح می دهیم. لمس شدن می تواند خوب، بد یا گیج کننده باشد.

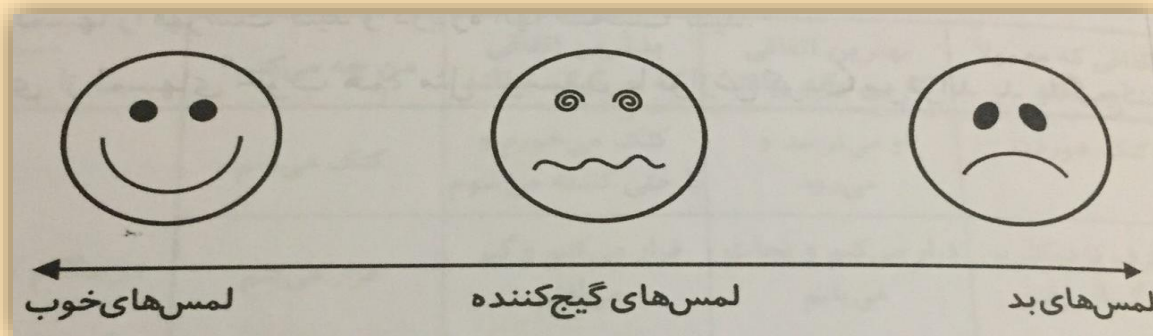
لمس خوب: همه ما به لمس شدن های خوب احتیاج داریم لمس خوب به تو احساس آرامش و خوشحالی می دهد. مثل بغل کردن و لمس کردن همچنین گاهی بعضی از افراد لازم است قسمت های خصوصی بدن شما را به دلایل خوبی لمس کنند. مثلا زمانی که کوچک بودید پدر و مادر شما قسمت های خصوصی بدنتان را هنگام عوض کردن پوشک یا حمام کردن لمس

می کردند. یا ممکن است دکتر و پرستار قسمت های خصوصی بدن شما را برای معاینه لمس کنند. اما هیچ کس نباید قسمت های خصوصی بدنتان را طوری لمس کند که احساس ناراحتی کنید.

لمس بد: غیر از لمس خوب لمس بد هم داریم شامل کتک زدن، نیشگون گرفتن و هل دادن. به احساس خود درباره اینکه چه چیزی خوب است یا بد اعتماد کنید و اگر کسی شمارا به گونه ای لمس کرد که آزار دهنده بود حق دارید به بزرگسال معتمدی بگویید .

لمس گیج کننده: وقتی کسی قسمت های خصوصی بدن را بدون اینکه دلیلی داشته باشد لمس کند و تو احساس خوبی نخواهی داشت. اگر شما دوست نداشته باشید هیچ کس حق ندارد شما را لمس کند. تاکید کنید هر زمان در مورد لمس شدن احساس گیجی و عدم اعتماد کردند فوراً با یک بزرگتر قابل اعتماد صحبت کنند .





لمس های خوب:

بوسیدن

بغل کردن

دست دادن

بادست پشت را نوازش کردن

لمس های گیج کننده:

بغل کردن غیر منتظره

قلقلک دادن

با دست به باسن زدن

بوسیدن لب ها

لمس های بد:

کتک زدن

نیشگون گرفتن

لگد زدن

گاز گرفتن

۶- آموزش انواع راز خوب و راز بد به کودکان

رازهای خوب رازهایی است که نباید به دیگران بگوییم ، راز داری فقط هنگامی پذیرفته است که به مسایل خوب و شادی آور مثل جشن تولد یا هدیه مربوط باشد مثل فردا تولد خواهرت است نباید بگویی . رازهای بد رازهایی است که حتما باید به مامان و بابا بگوییم مثلا وقتی کسی قسمت های خصوصی بدنت را لمس م میکند و بخواهد به کسی نگویی این جز رازهای بد است که باید به آدم های قابل اعتماد مثل مامان و بابا بگویی.

به عنوان مثال شما می توانید به کودکان آموزش دهید اگر کسی از تو خواست به کسی نگویی که جاهای خصوصی بدنت را لمس کرده و این یک راز است. بگو "نه من از این جور رازها اصلا خوشم نمی آید".

۷- آگاهی از روش هایی که معمولا کودکان تهدید شده یا فریفته می شوند

این درس یکی از دشوارترین دروس آموزشی به کودکان است زیرا در عین حال که کودک باید نسبت به موقعیت ها و افرادی که برای او خطرناک است آگاه باشد در عین حال قرار نیست در نتیجه آموزش این درس دچار وحشت و اضطراب شود . در این زمینه به ۳ روش کلی اشاره کرد :

الف. رشوه دادن و تطمیع کردن : شامل نکاتی است که به کودک در ازای انجام عمل خواسته شده یا موافقت با آن پاداش داده می شود مثل اگر این کار را بکنی جایزه خواهی گرفت .



ب. تهدید کردن و ترساندن : هم به منظور مجبور کردن کودک به انجام کاری و هم به منظور جلوگیری از افشای عمل صورت می گیرد، تهدیدها با مدل های مختلف عنوان می شود در بعضی مواقع، سوائ استفاده کننده، خود کودک یا متعلقات او را مستقیم تهدید می کند. به این معنی که در صورت عدم موافقت و همکاری او را به کتک یا حتی قتل و یا آسیب به وسایل

شخصی، اسباب بازیها، حیوانات خانگی یا افراد خانواده کودک تهدید می کند و یا کودک را تهدید می کند در صورت افشا هیچکس حرف او را باور نخواهد کرد و یا اگر به دیگران بگوید او را تنبیه خواهند کرد .

ج. گنج کردن کودک : پیچیده ترین و دشوارترین راه برای مقابله است. به ویژه وقتی که فرد آزار دهنده از نظر نسبت خانوادگی یا از نظر احساسی به کودک نزدیک باشد چرا کودکان می آموزند که نسبت به بزرگسالان مطیع و حرف شنو باشند ، زمانی که این اطاعت با علاقه و ارتباط نزدیک میان کودک و بزرگسال همراه باشد باور آزار و عمل اشتباه از طرف بزرگسال بسیار سخت است . از طرفی بدن کودک و به طور کلی بدن انسان بی توجه به قوانین و اخلاقیات کار می کند بدین معنی که تحریک اندام تناسلی احساس لذت را به دنبال دارد این احساس پاسخ فیزیولوژیکی است نه احساسی آگاهانه بنابراین یکی از مشکلات کودکان در مقابله با آزار جنسی تجربه احساس لذت فیزیولوژیکی است به همین دلیل است که به ممنوعیت لمس دستگاه تناسلی تاکید شده است .

۸- آموزش مهارت نه گفتن

نه گفتن را به کودک یاد دهید. کودک حق نه گفتن دارد. باید به او یاد داد این حق اوست و نباید از نه گفتن احساس خجالت و ناراحتی کند. ما معمولاً به کودکان خود می‌آموزیم همیشه باید از بزرگسالان اطاعت کنند. همزمان می‌خواهیم به آن‌ها حفظ حریم شخصی‌شان را نیز بیاموزیم که اطاعت از بزرگسالی که آن‌ها بد لمس می‌کند لازم نیست. زمانی که می‌خواهید کودک را ببوسید از او اجازه بگیرید و هرگز کودک را مجبور نکنید که کسی را در آغوش بگیرد یا ببوسد. چنین آموزشهایی به کودک این امکان را می‌دهد تا بداند که می‌تواند به بزرگسالی که در او احساس بدی ایجاد می‌کند "نه" بگوید.



به کودک بیاموزید اگر کسی بخواهد به بدنت دست بزند اول بگو "نه" و سپس فرار کن، یعنی از فرد سو استفاده کننده دور شود.

۹- از کودک بخواهید موضوع را حتما با افراد قابل اعتماد در میان بگذارد:

به کودک بگویند اگر احساس غم، نگرانی یا ترس کرد می تواند با بزرگتر قابل اعتماد در میان بگذارد. بزرگترهای قابل اعتماد را به کودک معرفی کنید تاکید کنید که الزاما نباید فقط پدر و مادر باشند، ممکن است خواهر، برادر، دوست خانوادگی، پلیس، معلم یا پزشک و روانشناس باشند. به کودک اطمینان خاطر دهید این احساسات منفی تقصیر او نیستند و بیان آن ها الزاما برایش دردسر ساز نخواهد بود.

اطمینان صد درصدی به افراد حتی نزدیکانمان را کنار بگذاریم و خودمان حواسمان به کودکان باشد تنها گذاشتن کودک با دیگران حتی اگر آنها آدم های خوبی مانند فامیل، همسایه، معلم خصوصی و راننده باشند می تواند خطرناک باشد به کودکانمان یاد دهیم هیچگاه پیشنهاد رفتن به جاهای خلوت را با دیگران نپذیرند اجازه ندهند کسی آنها را لمس کند یا از آنها بخواهد لباسهایشان را درآورند یادمان باشد خطر همیشه در کمین کودکان است دختر و پسر، زشت و زیبا فرقی نمی کند بیماران جنسی کودک آزار بدون هیچ نشانه ای در جامعه هستند حواسمان به کودکانمان باشد

چند توصیه برای رفتار با کودکی که مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته است

-به آرامی کودک را تشویق کنید در مورد سوء استفاده با شما صحبت کند. هرگز سوال هایی مثل "چرا نگفتی که..؟" یا "چرا... نکردی؟" را از کودک نپرسید.

-تلاش کنید تا عکس العمل شدید نشان ندهید.

-بگذارید کودک بداند که مورد سوء استفاده واقع شدن تقصیر او نبوده است.

-به کودک بگویید که بخاطر شهادت او برای گفتن موضوع خوشحال هستید.

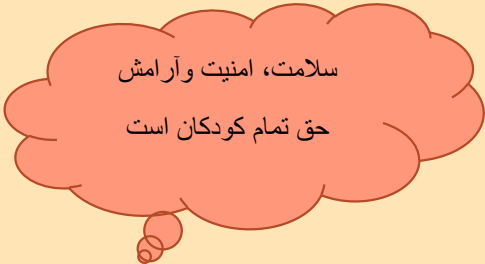
-از کودک بخاطر دادن اطلاعات تشکر و قدردانی کنید.

-بگذارید کودک بداند که شما به او کمک و از او حمایت می کنید. کودکانی که فردی حمایتگر و درک کننده در نزدیکیان خود داشته باشند کمتر از پیامد های منفی سوء استفاده رنج می برند.

-بگذارید کودک بداند دچار دردسری نشده است.

-به کودک بیاموزید مورد سوء استفاده قرار گرفتن دلیل بد بودن او نیست. و این مسئله به این معنی نیست که او الان اشکال یا عیبی دارد.

-به کودک بیاموزید که در مورد مساله ای که اتفاق افتاده او مقصر نیست. اگر یک بزرگسال کودکی را فریب دهد یا گول بزند مسئول و مقصر این کار بزرگسال است و باتوجه به اتفاقی که افتاده بهترین کار ممکن را کردی که ما را مطلع کردی. به کودکان بیاموزید اگر کسی شما را به گونه ای لمس کند که دوست ندارید شما مقصر نیستید حتی اگر تصمیم اشتباهی از طرف شما منجر به آن کار شده باشد.



سلامت، امنیت و آرامش

حق تمام کودکان است