

**۴ گام مهم که از تعرض جنسی به کودکان جلوگیری می کند**

انجام دهد: «نه» بگوید، محل را ترک کند و به بزرگ تر
مورد اعتمادش اطلاع دهد.

۴. آموزش تشخیص رفتارها/ به او کمک کنید که رفتارها و
موقعیت های خطرناک را تشخیص دهد و از آن هادوری کند.

نوع لمس هایی قابل قبول نیستند و چگونه باید در برابر
افراد متجاوز ایستادگی کند.

۳. آموزش واکنش به موقعیت های ناخوشایند/ به او
یاد دهید که اگر احساس ناراحتی کرد، باید چه کارهایی

۱. آموزش نام اندام های خصوصی/ به فرزندتان نام صحیح
اندام های خصوصی را آموزش دهید و به او یادآوری کنید که
هیچ کس نباید بدون اجازه، آن ها را لمس کند.

۲. آموزش مرزهای شخصی/ به او بیاموزید که چه

● تربیت جنسی کودکان سن خاصی ندارد و از دوره نوزادی شروع می شود. مانند حساسیت در تعویض پوشک کودک در جای خلوت.

**اگر کودکم مورد آزار جنسی قرار گرفته
باشد، چه نشانه هایی دارد؟**

اگر والدین آگاه و ناظر به روند رشد فرزندشان باشند، تغییرات
ناگهانی و غیرعادی در حالات و رفتارهای فرزندشان به
چشمشان می آید و از آن غفلت نمی کنند. دقت داشته باشید
که این علائم در کودک یا نوجوانی که به او تعرض شده است،
به صورت ناگهانی و به تکرار دیده می شود.

**علائم جسمی آزار
جنسی در کودکان**

عفونت های مقاربتی و علائم ضربه
به ناحیه تناسلی، مانند خونریزی
غیر قابل توضیح، کبودی، یا لک
خون روی ملحفه، لباس زیر یا
لباس های دیگر.

**علائم رفتاری آزار جنسی در
کودکان**

صحبت یا آگاهی بیش از حد درباره موضوع های
جنسی، ساکت تر شدن نسبت به قبل، تمایل نداشتن
به تنها ماندن با افرادی خاص یا ترس از دوری از
مراقبان اصلی (به ویژه اگر این یک رفتار جدید
باشد)، رفتار بیش از حد تابعانه، صرف زمان غیرعادی
در تنهایی، تلاش برای خودداری از درآوردن لباس
برای تعویض یا حمام کردن، شب ادراری، بدرفتاری
با عروسک ها، آسیب به ناحیه تناسلی عروسک،
به زور درآوردن لباس عروسک یا کودک دیگری،
شست و شوی وسواس گونه اندام خصوصی (به ویژه
در نوجوانان).

**علائم هیجانی آزار
جنسی در کودکان**

تغییر در عادات غذایی، تغییر در
خلق و خو مثل اضطراب و ترس
شدید، بی انگیزگی و غمگینی،
کاهش اعتماد به نفس یا خودانگاره،
از دست دادن یا کاهش علاقه به
مدرسه، فعالیت ها و دوستان،
زیاد شدن کابوس ها یا ترس از
تنها ماندن در شب و رفتارهای
خودآزاری.

اگر کودکم مورد آزار جنسی قرار گرفته باشد، چه کنم؟

با ایجاد فضایی امن و دور از برخورد های هیجانی، به او اطمینان دهید که
حرف هایش را باور دارید و اتفاقی که افتاده، تقصیر او نبوده است. به او نشان
دهید که در کنارش هستید و از او حمایت می کنید. سپس به موضوع گفته شده،
مسئله محور نگاه کنید، نه هیجان محور. در حل مسئله باید ابتدا توجه و تمرکز
را روی کودک و نوجوان قربانی گذاشت، تا او دیده شود، نه اینکه با برخوردهای
هیجانی مثل زد و خورد، دعوا و داد و بیداد با فرد آزارگر جنسی، توجه و تمرکز
را به سمت او ببرید.

نکته دیگری که باید به آن توجه کرد، این است که به هیچ عنوان فرد قربانی
را سؤال پیچ و بازجویی نکنید، قضاوت و مؤاخذه نکنید که چرا این لباس را
پوشیده ای، چرا با فلانی رفتی و... یادتان باشد در این تصمیم های مهم، اصلاً
مسئله را خانوادگی نکنید و روی آن سرپوش نگذارید، بلکه در صورت مواجهه
فرزندتان با تعرض جنسی، بهترین مسیر، مسیر قانونی است. فرد قربانی باید
به سرعت تحت معاینه پزشک در مراکز معتبر مثل پزشکی قانونی یا مراکز اورژانس
بیمارستان ها قرار بگیرد تا معاینات کامل صورت بگیرد و مستندسازی شود و به
او کمک کنید تا از خدمات مشاوره و روان شناسی بهره مند شود.

چطور آزار جنسی را گزارش کنم؟

اگر به آزار جنسی در کودکان مشکوک هستید، بهترین
کار این است که اقدام را به تأخیر نیندازید. شما می توانید
فوراً با خط ۱۲۳ اورژانس اجتماعی ایران تماس بگیرید
و موضوع را گزارش کنید. همچنین می توانید یک نوبت
فوری از یک روان شناس کودک معتبر دریافت کنید و
نگرانی خود را با او در میان بگذارید.

