

به دنبال اتفاقات تلخ اخیر، پرونده ای درباره آزار جنسی کودکان و راه های پیشگیری از آن

مراقب «آتنا»هایمان باشیم!

هفته قبل بود که ایران در شوک قتل «آتنا اصلی» دختر بچه ۷ ساله اردبیلی که قربانی کودک آزاری جنسی شد فرو رفت و همچنان، همه‌مان در بهت، غم و سوگ این کودک بی‌گناه به سر می‌بریم. در یکی دو روز اخیر هم خبر شوکه کننده دیگری درباره تجاوز یک ناپدری به کودکی ۷ ساله منتشر شد. کودکانی که اولین قربانیان خشونت و آزار علیه کودکان نیستند و متأسفانه آخرینشان هم نخواهند بود اگر واکنش‌مان به موضوع مهمی مثل «کودک آزاری» و «سوءاستفاده جنسی از کودکان» در حد خشم و فریاد و اشک، باقی بماند و قدم مفیدی در راه از بین بردن این آسیب مهم اجتماعی برنداریم. در پرونده امروز «زندگی‌سلام» به بهانه اخبار تلخ اخیر و به‌خاطر همه کودکان و نوجوانان سرزمین‌مان، می‌خواهیم به کمک کارشناسان معتبر، به رایج‌ترین سوالات خانواده‌ها درباره کودک آزاری و سوءاستفاده جنسی از کودکان و نوجوانان پاسخ دهیم و به شکل ساده و واضح، والدین را راهنمایی کنیم چگونه با آموزش‌های لازم، از کودکان و نوجوانانشان در برابر کودک آزاری جنسی مراقبت کنند؟ اگر حس می‌کنیم فرزندمان با چنین موضوعی دست به گریبان است، چطور سر از ماجرا درآوریم و اگر احیاناً فرزندمان به هر دلیل، این اتفاق تلخ را تجربه کرد، چگونه کمکش کنیم به زندگی بر گردد؟ پرونده امروز، گامی است در حد وسع ما در راه مراقبت و حمایت از تمام کودکان ایران. مطالب این پرونده را به هر شکل که می‌توانید، به دست همه پدر و مادر ها برسانید.



کودک آزاری چیست و چه انواعی دارد؟

که در دسته «سوءاستفاده» می‌گنجد، «آزار جنسی کودک» به شیوه‌ها و شکل‌های گوناگون است که موضوع پرونده امروز ما هم همین است.

شاید اولین و مهم‌ترین قدم برای در امان نگه داشتن فرزندانمان و کودکان جامعه از آزار، به‌خصوص به شکل جنسی، آموزش باشد. معمولاً پدر و مادرها، به این خاطر که از گفت‌وگوهای دشوار و حساس

تحقیر و تبعیض؛ به شکل «بی‌توجهی و غفلت» مثل بی توجهی به نیازهای اساسی کودک مانند تغذیه، بهداشت، پوشاک و آموزش در حدی که به سلامت جسمی و روانی‌اش آسیب برسد و به شکل «سوءاستفاده» مثل استفاده از کودکان برای کار سخت یا امور مربوط به مواد مخدر بروز کند اما یکی از مهم‌ترین و آزاردهنده‌ترین مصادیق کودک‌آزاری

«کودک آزاری» شامل رفتارهای آزاردهنده‌ای است که توسط افراد دیگر، به‌خصوص بزرگسالان درباره کودکان انجام می‌گیرد و به نوعی سلامت جسمی و روانی آنان را به خطر می‌اندازد. این رفتارها می‌تواند به شکل‌های «جسمی» مثل تنگ زدن، سوزاندن، مجروح کردن و شکستن استخوان‌ها؛ به شکل «روانی» مثل توهین کردن، ترساندن،

● زمانی که کودک حاضر یا مایل به چنین گفت وگویی نیست، اصرار نکنید و آن را به موقعیت مناسب دیگری موکول کنید.

● این گفت وگوها را در برنامه‌های روزمره یا حتی بازی ادغام کنید؛ در این صورت چنین گفت وگوهایی، هم برای شما و هم برای کودک، راحت‌تر و طبیعی‌تر خواهد بود.

آزار جنسی را به کودکان ۴ تا ۱۲ ساله خود آموزش دهید. اما پیش از مرور این راهنمای جمع‌وجور آموزشی، چند نکته ساده را به یاد داشته باشید:

● گفت وگو درباره ایمنی و امنیت کودک را تکرار کنید و فقط به یک بار اکتفا نکنید. یادآوری این نکات در گفت وگوهای ساده روزمره بسیار مفید است.

که نیاز به اسم بردن از اعضا و جزئیات جنسی در حضور فرزند است فراری‌اند، این آموزش‌ها را پشت گوش می‌اندازند و ممکن است آن قدر امروز و فردا کنند تا در نهایت، کودک بی‌خبر و بی‌اطلاع، دچار مشکل شود. ما امروز، راهنمایی‌تان می‌کنیم چگونه بدون به کار بردن لفظ آزار جنسی یا نام اعضای جنسی، نکات اساسی برای پیشگیری از

یادداشت شفاهی «بنفشه دولت‌آبادی»، کارشناس ارشد مشاوره خانواده، درباره نحوه مواجهه خانواده‌ها

خانواده‌ها در صورت مواجهه با کودک آزاری جنسی چه کار کنند؟

صورت است که خانواده می‌تواند نقش حمایتی خودش را به‌درستی ایفا کند. اما نکته مهمی که در حد این یادداشت کوتاه می‌تواند به والدین کمک کند، این است که بعد از مطلع شدن از ماجرا به‌هیچ‌وجه با سوالات مکرر و توضیح‌خواستن‌های فراوان و گفتن جملاتی مثل «چی کار کردی که این‌جوری شد؟» یا «چرا این اتفاق افتاده» و مانند این‌ها فرزندشان را تحت فشار قرار ندهند. بعضی از والدین هم هستند که با رفتاری برعکس آن‌چه گفته‌شد، آسیب واردشده به فرزندشان را دوربرابر می‌کنند؛ این خانواده‌ها ترجیح می‌دهند اصلاً درباره موضوع صحبت نکنند و سعی می‌کنند قضایه را نادیده بگیرند. همه این واکنش‌ها باعث می‌شود کودک علاوه بر ترس و وحشتی که تجربه کرده، دچار احساسات ناخوشایندی مثل مقصر بودن، احساس گناه و کثیف بودن بشود. اختلال استرس بعد از سانحه (PTSD) یکی از پیامدهای سوءاستفاده جنسی از کودکان است که در صورت واکنش نامناسب والدین ممکن است موجب مشکلات جدی‌تر شود. به‌طور کلی خانواده‌ها باید با فرزندشان درباره تجربه تلخش صحبت کنند و به او اطمینان بدهند که این موضوع را در خانواده حل خواهند کرد؛ به کودکشان بگویند او در اتفاقی که برایش رخ داده، تقصیری ندارد و کسی که به او آسیب‌رسانده مجازات خواهد شد. بعضی از خانواده‌ها از ترس رسوایی حتی به مقامات قضایی مراجعه نمی‌کنند و نمی‌دانند با این کارشان غیر از این‌که مشکل خود و فرزندشان را حل نشده‌باقی می‌گذارند، اجازه می‌دهند چنین اتفاقاتی همچنان برای دیگران رخ بدهد. به‌طور کلی کودک‌آزاری جنسی، نیاز جدی به مداخله روان‌شناس دارد و مراجعه به کلینیک‌های روان شناختی باید در اولویت خانواده‌ها قرار بگیرد.

اولین و مهم‌ترین کار در مسئله کودک‌آزاری جنسی، آموزش دادن به خانواده‌هاست به‌طوری‌که بتوانند از وقوع این اتفاق پیشگیری کنند. خانواده‌ها باید بدانند از سنین سه چهار سالگی لازم است به فرزندشان درباره بدنش اطلاعاتی بدهند، درباره اعضای خصوصی بدنش با او صحبت کنند و به واکنش‌های احساسی و جسمی فرزندشان توجه کنند تا در صورت بروز آسیب بتوانند به‌موقع واکنش نشان بدهند. علاوه‌ای بی‌خوابی، بی‌قراری و ترسیدن از بزرگسالان و تمایل نداشتن برای رفتن به خانه برخی از اعضای فامیل، بعضی از نشانه‌هایی است که ممکن است از بروز آسیب خبر بدهد. منتها اگر بچه‌ای قربانی سوءاستفاده جنسی شد، باز هم واکنش خانواده نقش تعیین‌کننده دارد. در چنین شرایطی خانواده باید به‌ویژه پدر، بسیار تحت فشار قرار می‌گیرد و آسیبی که متحمل می‌شود اگر از کودک بیشتر نباشد، کمتر هم نیست. بنابراین پدر و مادر، قبل از همه خودشان نیاز جدی به مراجعه به روان‌شناس دارند؛ چون شوکی که به‌هشان وارد شده، واقعاً به‌راحتی قابل حل و فصل نیست. تنها در این

پاسخ «جواد غفوری نسب»، روان‌شناس کودک به زندگی‌سلام درباره یک سوال مهم:

اگر حس کردم فرزندم مورد آزار جنسی قرار گرفته، چگونه از ماجرا سر در آورم؟

ترس بر او غالب است و هم از طرفی ممکن است از سوی فرد متجاوز تهدید شده باشد. در چنین حالتی، وقتی تیپ‌های رفتاری و احساسی یک کودک این احتمال را ایجاد کند که وی مورد سوء استفاده جنسی قرار گرفته، باید والدین با سوالات غیرمستقیم سعی کنند از کودک خود در این باره اطلاعاتی به دست آورند. چون در بیشتر موارد، فرد آزار دهنده، کودک را تهدید می‌کند که نباید این موضوع را از با کسی در میان بگذارد، مهم است که حوصله و آرامش داشته باشید و این آرامش و اطمینان را که کنترل اوضاع کاملاً مانند خجالت، حس بی ارزش بودن، احساس گناه، عصبانیت و پر خاشگیری، نگرانی درباره تجربه آزار از سوی دیگر افراد و بروز رفتارهایی از قبیل میل به تنهایی‌انزو، پرسیدن سوالات بیش از حد درباره اندام‌های جنسی همراه با نگرانی و ترس، بروز رفتارهای وسواس گونه به‌خصوص در حوزه شست‌وشو (به دلیل احساس کثیف بودن)، منفی‌تقصیر او نیست و بیان آن‌ها، برایش ترس از تنها رفتن به مدرسه و آموزشگاه، بروز حالات افسردگی یا نشانه‌های جدی مثل شب ادراری، مشکلات متعدد در خواب، از دست دادن تمرکز برای درس خواندن و افت درسی، حواس پرتی در کلاس، گریز از جمع دوستان و بروز مشکلاتی در غذا خوردن و کم اشتهایی است.

به شکل غیرمستقیم، از کودک سوال بپرسید به‌طور قطع کودکی که مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته، به راحتی درباره چنین مسئله استرس‌آوری را دیگران به‌خصوص والدین صحبت نمی‌کند، چرا که هم احساس شرم و

گاهی خانواده‌ها به دلیل این که فرزندشان در معرض شرایط آسیب‌زا قرار دارد، نگران این هستند که شاید کودک مورد آزار قرار گرفته و رفتار کودک و در مواردی انتشار اخبار مختلف هم این نگرانی را تشدید می‌کند، اما خانواده از کجا می‌تواند شک خود را برطرف کند؟

■ به علایم جسمی و روانی کودک مشکوک به آزار جنسی دقت کنید زمانی که چنین اتفاقی برای کودک می‌افتد، به دلیل ناآگاهی، علائمی که در کودک به صورت روحی و روانی پدید می‌آید، شامل بروز احساساتی مانند خجالت، حس بی ارزش بودن، احساس مخفی نگه داشت اما رازهای پدر یا باید به فرد مورد اعتماد گفت. برای این که کودک بتواند به این قانون عمل کند، باید به شما اعتماد داشته باشد و از شما ترسد. بزرگ‌ترین ابزار کودک‌آزار «مخفی‌کاری» است: «این رازی بین من و تو است» یا «اگر رازمان را به کسی بگویی، دعوایت می‌کنند» و... اما 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 در مرحله آخر، به کودک اطمینان خاطر بدهید اگر احساس غم، نگرانی یا ترس می‌کند می‌تواند با بزرگسالی که به او اعتماد دارد، آن را در میان بگذارد. خیال کودک را راحت کنید که احساسات منفی تقصیر او نیست و بیان آن‌ها، برایش دردسرساز نخواهد بود. تاکید کنید مطرح کردن این ترس‌ها و نگرانی‌ها الزاماً نباید فقط با پدر و مادر باشد، ممکن است این موضوعات با خواهر و برادر، دوست خانوادگی، معلم یا پزشک و روان‌شناس مطرح شوند.

■ کمک بخواه؛ همیشه کسی هست که کمک کند

در مرحله آخر، به کودک اطمینان خاطر بدهید اگر احساس غم، نگرانی یا ترس می‌کند می‌تواند با بزرگسالی که به او اعتماد دارد، آن را در میان بگذارد. خیال کودک را راحت کنید که احساسات منفی تقصیر او نیست و بیان آن‌ها، برایش دردسرساز نخواهد بود. تاکید کنید مطرح کردن این ترس‌ها و نگرانی‌ها الزاماً نباید فقط با پدر و مادر باشد، ممکن است این موضوعات با خواهر و برادر، دوست خانوادگی، معلم یا پزشک و روان‌شناس مطرح شوند.

چه آموزش‌هایی به کودک کم‌بدهم تا از آزار جنسی در امان بماند؟

مجموعه آموزشی که می‌تواند ذهن کودک و نوجوانمان را درباره بدنش، حریم خصوصی‌اش، حد و حدود آدم‌های اطراف و چگونگی آزارهای جنسی، روشن کند و بچه‌هایمان را از آزارهای جنسی در امان نگه دارد، براساس پنج مرحله است. پنج مرحله‌ای که در کنار هم، در اصطلاح «قانون لباس‌زیر» خوانده می‌شود. براساس گزارش یونیسف، در ۹۰ درصد موارد کودک‌آزاری جنسی، پای یک آشنا در میان است؛ فردی از اعضای خانواده، فامیل، دوستان یا کسی که کودک او را می‌شناسد و به او اعتماد دارد. پس مهم است شما به عنوان والدین، از اعتماد بیش از اندازه به دیگران پرهیز و به کودک هم تاکید کنید رعایت قانون لباس‌زیر، درباره همه، حتی نزدیک‌ترین آدم‌های اطراف هم صدق می‌کند.

۱. این‌ها، اعضای خصوصی بدن تو است

برای کودک، واضح و ساده و حتی به کمک نقاشی یا در حمام و استخر، توضیح بدهید هر عضوی از بدن که با لباس زیر (زیرپوش، شورت) پوشانده شود، عضو خصوصی است. هیچ کس جز والدین و پزشک حق ندارد به آن‌ها دست بزند، هیچ کس حق ندارد بخواهد آن‌ها را ببیند، هیچ کس حق ندارد درباره آن‌ها با تو حرف بزند و در مواجهه با چنین موقعیتی باید «نه» بگویی.

۲. بدن تو، فقط متعلق به خودت است

به کودک توضیح دهید بدنش فقط متعلق به خودش و اختیار بدنش فقط دست خودش است. به کودک یاد بدهید موقع حمام، پدر و مادر و موقع درمان، پزشک یا پرستار اجازه دارند به بدن او دست بزنند به شرط این که قبلاً حتماً از کودک اجازه بگیرند. در غیر این صورت هیچ کس به چنین کاری مجاز نیست و کودک باید به هر کسی در این باره نه بگوید و به فرد مورد اعتمادش این موضوع را اطلاع دهد.

۳. نه گفتن، حق تو 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. بعد از یاد دادن نه گفتن به کودک، به عنوان پدر و مادر ممکن است گاهی مجبور به پذیرفتن نظر منفی بچه شوید اما ارزشش را دارد، چرا که 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

چه محصولات فرهنگی، به ما در مراقبت از فرزندمان در برابر آزار جنسی، کمک می‌کند؟

● کتاب «سوءاستفاده جنسی از کودکان؛ روش‌های پیشگیری و نحوه مواجهه» نوشته «دکتر جواد محمودی قرائی» راهنمای خوبی برای والدین است که نشر چشمه آن را منتشر کرده. «پیشگیری از سوءاستفاده جنسی از کودکان» نوشته «کارول ا. پلام» هم یکی دیگر از معدود کتاب‌های نوشته‌شده در این زمینه است که بیشتر معلمان را مخاطب قرار داده، ولی فعالیت‌ها و برنامه‌های آموزشی‌اش برای پیشگیری به گونه‌ای طراحی شده که در خانواده نیز قابل اجراست. برنامه مطرح‌شده در کتاب موجب می‌شود مهارت‌های لازم در تشخیص و پیشگیری آزارهای جنسی علیه کودکان افزایش یابد. کتاب را «افران حسامی» ترجمه و نشر «ساوالان» منتشر کرده‌است.

● دیدن پویانمایی کوتاه کُمِل (Komel) هم برای همه پدر و مادرها مفید خواهد بود. در این پویانمایی نکات خوبی بیان می‌شود درباره این‌که بچه‌ها را با غریبه‌ها آشنا، تنها نگذاریم. به بچه‌ها زو و زیور نیاویزیم. به بچه‌ها عضوهای خصوصی بدنشان را آموزش بدهیم و به آن‌ها یاد بدهیم در صورت وقوع آزار چه کار کنند. این پویانمایی، اورژانس اجتماعی (۱۲۳) را هم به بچه‌ها معرفی می‌کند تا در صورت لزوم بتوانند درخواست کمک کنند. پویانمایی کمل را از فضای مجازی می‌توانید دانلود کنید. البته تماشای آن با کودکان به همه توصیه نمی‌شود. پویانمایی «دیرین دیرین» با موضوع «پیشگیری از آزار جنسی کودکان» هم هر چند کوتاه، اما مفید است و به پدر و مادرها می‌گوید چطور از فرزندانشان در برابر کودک‌آزاری جنسی مراقبت کنند.



صحت کردن درباره مسائل جنسی با بچه‌ها به‌منظور آموزش و آگاهی دادن و جلوگیری از وقوع سوء استفاده جنسی از آن‌ها، مهم و ضروری است و در این زمینه، محصولات فرهنگی تولید شده است که می‌تواند کمک بزرگی باشد. کتاب‌ها و پویانمایی‌هایی که در ادامه معرفی می‌شود، جزو معدود محصولات کمک‌آموزشی در حوزه پیشگیری از کودک‌آزاری جنسی به حساب می‌آید که دیدن و خواندنشان، مهم است.

● سازمان نجات کودکان، کتابچه‌ای منتشر کرده‌است با عنوان «به بدن من احترام بگذارید!» این کتابچه درباره چگونگی شروع گفت‌وگو با کودکان در سنین مختلف است. والدین با مطالعه «به بدن من احترام بگذارید» می‌توانند با هر چه زودتر آگاه کردن کودکان درباره ارزش بدنشان و چگونگی نه‌یا بله گفتن، برای زمان حال و در زندگی آینده، به آن‌ها احساس امنیت بدهند. به‌علاوه، این کتابچه صحبت کردن با کودکان را که قبلاً مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته‌اند آسان‌تر می‌کند. این کتابچه را با عنوان «کتاب راهنما برای بزرگسالان در مورد چگونگی گفت‌وگو با کودکان درباره بدن، مرزهای آن و سوءاستفاده جنسی، ۲۰۱۴» می‌توانید پیدا کنید.