



در موردش صحبت کنیم!؟

تربیت جنسی و
پیشگیری از سوء استفاده جنسی

اطلاعات ناشر

Fachstelle Selbstbewusst

آموزش جنسی و پیشگیری از آزار جنسی

سالزبورگ

شماره ثبت: ۷۷۵۷۵۱۱۵۵

www.selbstbewusst.at

چاپ

online Druck GmbH

2351 Wr. Neudorf

کار پیشگیرانه به کودکان کمک می کند تا به شخصیت هایی با اعتماد به نفس و مستقل تبدیل شوند که جرات «نه» گفتن دارند. حمایت از کودکان، والدین، سرپرستان، مربیان و مؤسسات از طریق دانش عمیق، تجربه زیاد و حتی تعهد بیشتر هدف سالیان متمادی Fachstelle Selbstbewusst بوده است.

مطالب ارائه شده در کارگاه ها نه تنها کودکان، بلکه والدین و سرپرستان را نیز آگاه تر می کنند. معمولاً کودکان نسبتاً زود و به طور غیرمنتظره و بدون هیچ شرم و خجالتی سؤال می پرسند که گاهی اوقات باعث می شود بزرگسالان احساس تردید کنند. هرچه بتوان پاسخ های بازتر، مناسب کودک و با اعتماد به نفس بیشتری داد، احتمال ایجاد حس امنیت و اعتماد بیشتر است.

حمایت از کودکان برای استفاده از حق تمامیت جسمی، روانی و جنسی و دفاع از آن با کمک بزرگسالان، همه اینها هدف کار پیشگیرانه و در نتیجه هدف Fachstelle Selbstbewusst است.

دکتر Julia Trost-Schrems

متخصص روانپزشکی کودک و نوجوان
رئیس Fachstelle Selbstbewusst

- 3 - پیش گفتار.....
- 5 - درباره ما.....
- 6 - رشد روانی-جنسی.....
- 7 - نکاتی برای آموزش جنسی.....
- 9 - پاسخ به سؤالات کودکان، اما چگونه؟.....
- 12 - رسانه و روابط جنسی.....
- 14 - سوء استفاده ی جنسی چیست؟.....
- 15 - علائم: چگونه آزار جنسی را تشخیص می دهید؟.....
- 16 - در صورت مشکوک بودن به سوء استفاده جنسی چه باید کرد؟.....
- 17 - نقش پیشگیری در تربیت کودکان.....
- 19 - معرفی کتاب.....

درباره ما

دغدغه ما محافظت از کودکان و نوجوانان در برابر سوء استفاده جنسی و خشونت جنسی است. سوء استفاده جنسی عمدتاً در محیط اجتماعی اتفاق می افتد، بنابراین صرفاً هشدار در مورد "غریبه های بد" بسیار ناقص است. آموزش جنسی متناسب با سن نقش مهمی در محافظت در برابر سوء استفاده جنسی دارد. بچه های آگاه می توانند راحت تر حمله را تشخیص دهند، حدود تعیین کنند و کمک بگیرند.

در مورد نوجوانان نیز شبیه این امر صدق میکند: آگاهی متناسب با سن و بررسی انتقادی تصورات از تمایلات جنسی که توسط رسانه ها منتقل می شود، این امکان را به نوجوانان می دهند که راحت تر موارد نقض حریم جنسی را شناسایی کنند و به صورت خود آگاه با اولین تجربیات جنسی خود مواجه شوند.

استقلال در تصمیم گیری و قدرت عمل، اهداف کار ما از سال ۲۰۰۴ بوده اند. ما براساس استانداردهای سازمان جهانی بهداشت برای آموزش جنسی در اروپا، حقوق بشر جنسی و باروری و منشور آموزش جنسی در اتریش عمل می کنیم.

• پیشنهادات ما:

کارگاه های آموزشی برای کودکان و نوجوانان: آموزش جنسی، پیشگیری از سوء استفاده، دفاع شخصی

• آموزش های تکمیلی:

آموزش جنسی، پیشگیری از سوء استفاده، تجاوز جنسی در میان کودکان و نوجوانان، تنوع جنسی و جنسیتی، آموزش جنسی بین فرهنگی، آموزش با در نظر گرفتن امکان وجود صدمات روحی، تمایلات جنسی و اختلالات مربوطه، تمایلات جنسی و سوء استفاده جنسی در مراقبت های پرستاری روزمره، تمایلات جنسی در سنین بالا

• مشاوره به والدین و مربیان:

آموزش جنسی، سوء استفاده در میان کودکان و نوجوانان، پیشگیری از سوء استفاده جنسی

• پشتیبانی در تنظیم چارچوب های امنیت جنسی:

مراکز آموزشی، بخش ورزش، موسسات

رشد روانی-جنسی

تمرکز علاقه یا احساس لذت در طول عمر به دفعات تغییر می‌کند و تغییر و تحول این روند تقریباً در مراحل زیر پیش می‌رود (زمان‌ها فقط یک راهنمای تقریبی هستند):

سال اول زندگی: تماس با بدن و نزدیکی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در این مدت، کودکان را نمی‌توان با نزدیک شدن بیش از حد "بدعات" کرد. احساس لذت از طریق دهان ایجاد می‌شود. با مکیدن، لیس‌زدن و گاز گرفتن.

۲ تا ۳ سالگی: کودکان یاد می‌گیرند که ادرار و مدفوع خود را کنترل کنند، با رها کردن یا خودداری احساس لذت میکنند. آنها اراده خود را توسعه می‌دهند ("سن سرکشی") و به ویژه از بازی های گلی (ماسه شنی، خاک رس مدل سازی و غیره) لذت می‌برند.

۳ تا ۶ سالگی: اولین سؤالات در مورد تمایلات جنسی مطرح می‌شوند. به دلیل کنجکاوی نسبت به بدن خود و دیگران، بازی‌های اکتشافی به وجود می‌آیند که کاملاً بی ایراد هستند، مشروط بر اینکه همه طرفین داوطلبانه شرکت کنند و در یک سن یا سطح رشد باشند. بسیاری از کودکان نیز از طریق تحریک آلت تناسلی لذت می‌برند، برخی از خودارضایی به طور خاص برای کاهش تنش (ارائه یک محیط محافظت شده) استفاده می‌کنند. رفتارهای خاص نقش‌های جنسیتی امتحان می‌شوند (آرایش، "خود آرایی"، دعوا، درگیری).

۶ تا ۹ سال: ایجاد احساس شرم. فعالیت‌های جنسی پنهان‌تر هستند، اما سؤالات زیادی در این زمینه ایجاد می‌شود. سن مناسب برای آموزش جامع!

از ۹ سالگی: شروع بلوغ با تغییرات فیزیکی، اغلب با نوسانات خلقی همراه هستند.

نکاتی برای آموزش جنسی

آموزش جنسی بسیار فراتر از انتقال دانش زیست شناسی به کودکان است:

این آموزش‌ها باید همیشه ارزش‌هایی را نیز با خود منتقل کنند. بنابراین، به عنوان والدین، باید رویکردی فعال نسبت به تربیت جنسی داشته باشید و آن را به کودکان همسال و رسانه‌ها نسپارید. اگر کودکان و نوجوانان یکدیگر را آموزش دهند یا - همانطور که عادت دارند - در اینترنت تحقیق کنند، احتمال اینکه با اطلاعات نامناسب، نامناسب سن یا صرفاً نادرست مواجه شوند، بسیار زیاد است.

شما می‌توانید در مورد تمایلات جنسی صحبت کنید: هر چه زودتر شروع کنید، آسان‌تر است، به عنوان مثال با نام بردن تمام اعضای بدن از ابتدا. حتی کودکانی که به میل خود سوال نمی‌پرسند به اطلاعات نیاز دارند - کتاب‌های مناسب سن نقطه شروع خوبی هستند.

ارائه اطلاعات متناسب با سن: در سن مهدکودک، این موضوع در مورد تفاوت‌های جنسیتی و این سوال است که نوزادان از کجا می‌آیند. در پایان دوره ابتدایی، آمادگی برای بلوغ اهمیت پیدا می‌کند.

تقویت مهارت‌های ارتباطی: در زندگی مشترک با خانواده، کودکان چیزهای زیادی در مورد روابط می‌آموزند، مانند قدردانی، مرزها، برخورد با تعارضات.

درک و بیان احساسات و محدودیت‌ها:

به فرزندان خود کمک کنید تا احساسات را نام ببرند و دسته‌بندی کنند و همچنین با احساسات «دشوار» مانند خشم، ترس یا شرم بدون انکار آنها مقابله کنند (مثلاً «نیازی نیست عصبانی/غمگین باشی»).

بدن خود را بپذیرید و آن را با لذت تجربه کنید:

سر و صدا کردن، در آغوش گرفتن، از سروکول هم بالا رفتن: تمام تجربیات مستقیم جسمی به آنها کمک می‌کند تا با بدن خود احساس راحتی کنند. در دوران بلوغ، برای بسیاری از نوجوانان بسیار دشوار است که بدن خود را بپذیرند به ویژه برخلاف ایده آل‌های دست‌نیافتنی زیبایی در رسانه‌ها. سعی کنید در رضایت از بدنتان الگوی کودکان‌تان باشید.

تنوع جنسی و جنسیتی: همجنسگرایی، هویت ترنس یا بیناجنس پدیده های حاشیه ای نیستند، بلکه واقعیت هستند. کودکان و نوجوانانی که به اقلیت جنسی یا جنسیتی تعلق دارند، به شدت به حمایت والدین خود نیاز دارند.



بیناجنسیتی: حدود ۱٫۷ درصد از افراد تغییرات جنسی را نشان می دهند (بر اندام های تناسلی داخلی / خارجی، هورمون ها یا کروموزوم ها تأثیر می گذارد).
اطلاعات بیشتر: www.vimoe.at

ترانجنسیتی: در حدود ۱ درصد از افراد، هویت جنسی با جنسیتی که در بدو تولد ثبت شده مطابقت ندارد. اطلاعات بیشتر: www.hosi.or.at

بررسی الگوها و برابری: والدین در صورتی که به کودکان خود دسترسی به همه علائق، اسباببازی ها، سرگرمی ها و آموزش ها را میسر بسازند، می توانند رشد فرزندان خود را به بهترین وجه ارتقا می دهند.

ارتقای مهارت های رسانه ای: بسیاری از کودکان در سنین ابتدایی با محتوای مستهجن مواجه می شوند. والدین حتی با آموزش دقیق رسانه ای نمی توانند صد در صد از این امر جلوگیری کنند، اما از طریق آموزش زودهنگام و محبت آمیز می توانند اطمینان حاصل کنند که این اولین چیزی نیست که کودکان در مورد تمایلات جنسی می آموزند. کودکان نیاز به حمایت بزرگسالان و قوانین روشن برای برخورد با رسانه های دیجیتال دارند.

برخورد مسئولانه با تمایلات جنسی: به احساس شرم کودکان احترام بگذارید. به عنوان مثال اگر آنها نمی خواهند در باشگاه ورزشی دوش بگیرند.

پیشگیری از سوء استفاده جنسی و تشخیص خشونت جنسی: کودکانی که می دانند جنسیت چیست و به کجا تعلق دارد، می توانند به راحتی تعرض جنسی را تشخیص دهند و کمک بگیرند. از این نظر، آموزش مترادف با حمایت از کودک است: هر چه کودکان زودتر مطلع شوند، زودتر از آنها محافظت می شود.

پاسخ به سؤالات کودکان، اما چگونه؟

هنگامی که کودکان در مورد تمایلات جنسی سؤال می پرسند، والدین اغلب تحت فشار قرار می گیرند: به دلیل برخورد هایی که بزرگسالان خود در مورد کسب آگاهی جنسی داشته اند، صحبت کردن در مورد این موضوع برای بسیاری از آنها آسان نیست.

اگر بچه ها سوال نپرسند چه؟ با وجود این نیز کودکان به اطلاعات اولیه در مورد بدن و تمایلات جنسی خود نیاز دارند. همانطور که آنها به اطلاعاتی در مورد چراغ راهنمایی و خط عابر پیاده نیاز دارند، حتی اگر هرگز درباره ی این موارد سؤالی نپرسند.

در هر صورت، به دست آوردن یک "زبان" برای توضیح موضوعات جنسی مفید است - کتاب های مناسب سن کودکان کمک بزرگی هستند.

چند نمونه از اینکه چگونه می توانید به سؤالات معمول کودکان پاسخ دهید:

"اکثر دختران فرج دارند، بیشتر پسرها آلت تناسلی دارند." نام مستعار و "کلمات خانوادگی" نیز خوب است، اما کودکان باید عبارات رایج را نیز یاد بگیرند.

"تفاوت دختر و پسر چیست؟"



فرج ناحیه تناسلی خارجی و قابل مشاهده است: تپه ونوس، کلیتوریس، لب های فرج، دهانه واژن.

مهبل اتصال از فرج به دهانه رحم است. رحم (از بیرون مشخص نیست).

"چگونه نوزادان وارد رحم

می شوند؟"

وقتی یک مرد و یک زن خیلی به یکدیگر علاقه دارند، می خواهند یکدیگر را برهنه در آغوش بگیرند و نزدیکترین حالتی که می توانند یکدیگر را در آغوش بگیرند زمانی است که آلت تناسلی مرد داخل واژن زن قرار میگیرد. این برای هر دوی آنها احساس خوبی دارد و در بهترین لحظه، تعداد زیادی سلول اسپرم از آلت تناسلی به داخل واژن خارج می شود. وقتی سلول‌های اسپرم به سلول تخمک برخورد می‌کنند، امکان دارد که از آن نوزاد بوجود بیاید.»

بسیاری از کودکان این مطلب را منجزر کننده می دانند که واکنشی کاملاً مناسب برای سن آنها است. در این مورد بهترین کار این است که مداخله کنید و موضوع را با گفتن این عبارات یک پیام پیشگیرانه تبدیل کنید: "دقیقاً، بچه ها این را منجزر کننده تصور می کنند. اما وقتی دو بزرگسال یکدیگر را خیلی دوست دارند، این چیز بسیار خوبی است. اما کسی به هیچ عنوان اجازه ندارد با کودکان این کار را انجام بدهد."

"رابطه جنسی (کردن)

چیست؟"

"کردن کلمه دیگری برای ایجاد رابطه جنسی است. اساساً در مورد زبان جنسی: خود کلمه را تلفظ کنید، آن را توضیح دهید، جایگزینی برای این کلمه ارائه دهید و درخواست کنید ("من از این کلمه خوشم نمی آید، می خواهم از ... استفاده کنیم.")

"همجنسگرا (گی / لزیبین)

چیست؟"

"وقتی دو مرد یا دو زن عاشق یکدیگر هستند."

عادت ماهانه (پریود) چیست؟

«پس از بلوغ ماهی یک بار خون از واژن خارج می شود: زیرا هر ماه نوعی لانه در رحم برای نوزاد آماده می شود - و اگر بچه ای رشد نکند، لانه با خون از طریق واژن شسته می شود. ماه آینده یک لانه جدید آماده خواهد شد.»

تامپون چیست؟

اگر شخصی پریود شود، می تواند آن را داخل واژن خود فرو کند. از پنبه فشرده شده تشکیل شده است و خون را می گیرد تا داخل شلوار نریزد.

کاندوم چیست؟

"کاندوم یک آستین لاستیکی است که اگر کسی نخواهد در حین رابطه جنسی بچه دار شود، می تواند آن را روی آلت تناسلی خود بکشد." کاندومها اغلب در زمین های بازی یا پارک هایی یافت می شوند که کودکان ممکن است از روی کنجکاو آن ها را بردارند بنابراین آنها باید بدانند کاندوم چیست و ممکن است حاوی عوامل بیماری زا باشد.



اگر سؤالات بیشتری دارید از خدمات مشاوره ما استفاده کنید: kontakt@selbstbewusst.at

رسانه و روابط جنسی

بچه‌ها معمولاً خیلی سریع از تلفن‌های هوشمند و موارد مشابه استفاده می‌کنند اما این بدان معنا نیست که والدین می‌توانند یا باید از دنیای دیجیتال فرزندان خود جدا شوند. برعکس: مطالعات نشان می‌دهد که کودکان و نوجوانان عموماً احتیاج به کمک بیشتری دارند، اما در استفاده از رسانه‌های دیجیتال نیز نیازمند قوانینی هستند (با این وجود ممکن است که در موارد خاص بحث و درگیری وجود داشته باشد).

والدین و افراد مرتبط کجا باید مراقب باشند؟

- بازی‌ها و پلتفرم‌های آنلاین (مانند Minecraft، Twitch، Discord):
- بزرگسالان نیز می‌توانند پشت پروفایل‌های به ظاهر همسن و سال کودکان باشند.
- برنامه‌های ویدیویی (مانند TikTok): چه کسی باید بتواند ویدیوها را ببیند و در مورد آنها نظر دهد؟ (به تنظیمات حریم خصوصی توجه کنید!)
- «اینفلوئنسرها» (مثلاً Katja Krasavice در یوتیوب): گاهی اوقات محتوای شدیداً جنسی را در ویدیوهای خود می‌آورند یا الگوهای بسیار کلیشه‌ای (آشپزی، پختن، آرایش کردن) را ارائه می‌دهند.
- ارسال پیامک (دریافت و ارسال عکس‌های برهنه خصوصی):
- به عنوان مثال در ارتباط با فرآیندهای قلدری و اخاذی
- نامه‌های زنجیره‌ای و پیام‌های زنجیره‌ای با محتوای جنسی و یا ناراحت‌کننده.
- پورنوگرافی: دانش آموزان دبستانی در حال حاضر بیشتر و بیشتر با آن مواجه می‌شوند.

والدین و افراد مرتبط چه کارهایی می‌توانند انجام دهند؟

- برای کودکان کوچکتر: مراقب فعالیت‌ها باشید. لیست سیاه و لیست سفید ممکن است مفید باشند. الگو باشید: بدون درخواست از کودکان عکس نگیرید. تصمیم بگیرید که کدام عکس ارسال یا پست شود.

- آموزش متناسب با سن: به طوری که اینترنت اولین (یا تنها) منبع اطلاعات در مورد تمایلات جنسی نباشد.
- مبنای خوبی برای بحث: رسانه ها را بد نکنید یا فقط در مورد خطرات صحبت نکنید در غیر این صورت اگر کودکان چیزی ناخوشایند را در دنیای دیجیتال تجربه کرده باشند، به سراغ شما نمی آیند. یک رویکرد مثبت منطقی تر است:
- اجازه دهید که کودک محتوای مورد علاقه خود را به شما نشان دهد، قوانین واضحی را با هم تنظیم کنید و آنها را با سن کودک تطبیق دهید (نمونه ای از یک توافق دیجیتال را می توانید در www.innocenceindanger.de پیدا کنید).
- قوانین شفاف تنظیم کنید: کودکان تنها پس از مشورت با والدین خود می توانند اطلاعات شخصی خود را فاش کنند یا با آشنایان آنلاین ملاقات کنند.
- اگر واقعاً تخطی صورت گرفته باشد: حتی اگر کودکان یا جوانان (از دیدگاه والدین) رفتار ناشیانه یا مخاطره آمیزی داشته باشند، تقصیر آنها نیست. کودکان و جوانان به دلیل قرار داشتن در مرحله رشد و تکوین، تنها نمی توانند برای آینده برنامه ریزی کنند و پیامدهای آن را تخمین بزنند.



لینک های مربوطه:

www.saferinternet.at
www.innocenceindanger.de
www.rataufdraht.at

سوء استفاده ی جنسی چیست؟

خشونت جنسی چهره های مختلفی دارد و اصطلاحات مختلفی برای آن به کار می رود. دانشمند علوم تربیتی Dirk Bange تمایز زیر را پیشنهاد می کند:

نقض غیر عمدی مرزهای جنسی لمس و اظهارات غیر عمدی است، به عنوان مثال، لمس ناخواسته سینه ها هنگام پیاده شدن از اتوبوس.

تهاجم جنسی یا نقض عمدی مرزها به عنوان مثال کمک ناخواسته در لباس عوض کردن، سخنان جنسی یا شوخی های جنسی است.

سوء استفاده جنسی در مفهوم مجرمانه به هر عمل جنسی گفته می شود که روی یا جلوی چشم کودکان زیر ۱۴ سال انجام می شود یا قرار است کودکان بر سر خود انجام دهند (مثلاً دست زدن به ناحیه شرمگاهی، نمایش گرایی، نمایش یا تولید محتوای مستهجن).

عامل تعیین کننده اعمال قدرت است: تمایلات جنسی فقط وسیله ای برای رسیدن به هدف هستند. در اینجا ارضای نیازهای جنسی در درجه اول قرار ندارد، بلکه مهم نیاز به تجربه قدرت است. از نظر قربانی، مهم نیست که این عمل به کدام دسته بندی بالا اختصاص داده شود. حدود احساس شرم و تجربه ی این موقعیت می تواند از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت باشد.

برخی از آمارها و حقایق:

- از هر چهار دختر یکی و از هر هشت پسر یکی این وضعیت را تجربه میکنند. کودکان بین ۶ تا ۱۲ سال بیشتر در معرض خطر هستند.
- ۹۰ تا ۹۵ درصد مرتکبین از محیط اجتماعی پیرامون کودکان هستند.
- مجرمین در همه اقصاء وجود دارند. بر اساس وضعیت فعلی تحقیقات، تقریباً ۸۰ درصد مرد و تقریباً ۲۰ درصد زن.
- نیمی از مجرمان از سنین پایین شروع به تجاوز می کنند.

علائم: چگونه آزار جنسی را تشخیص می دهید؟

اکثر کودکان مبتلا سیگنال هایی ("فریادهای خاموش") ارسال می کنند، اما این سیگنال ها می توانند بسیار متفاوت باشند. باید به علائم زیر توجه کرد:

- تغییرات قابل توجه در رفتار (مانند کناره گیری، پرخاشگری، کاهش عملکرد)
- بیماری های روان تنی (مانند درد بدون علت)
- عقب ماندگی های رشدی (مانند تکلم، خیس کردن خود، بی اختیاری مدفوع)
- رفتار آسیب رسان به خود (مانند خاراندن، جویدن ناخن، اعتیاد، اختلالات خوردن)
- رفتار جنسی (اجباری و یا غیرمناسب با سن)
- نشانه های ضربه روانی (بیش از حد برانگیخته شدن یا خالی از انرژی و احساس بودن)

همه این علائم ممکن است مربوط به سوء استفاده جنسی باشد، اما می توانند دلایل کاملاً متفاوتی نیز داشته باشند. در هر صورت، منطقی است که نگاه دقیق تری داشته باشید و به کودک یا نوجوان نشان دهید که گوش شما حتی برای موضوعات سخت باز است.



لینک های مربوطه:

www.kinderschutzzentrum.at

www.kija-salzburg.at

www.gewaltinfo.at

در صورت مشکوک بودن به سوء استفاده جنسی چه باید کرد؟

آرام بمانید. از اعمال و تصمیمات عجولانه بپرهیزید. نشان دهید که در کنار کودک هستید و می‌توانید شرایط سخت را نیز تحمل کنید.

کمک پیدا کنید. در مورد سوء ظن خود با کارشناسان صحبت کنید. تماس در سالزبورگ: مرکز حمایت از کودکان (۰۶۶۲۴۴۹۱۱)

کودک را باور کنید. حتی اگر ناهماهنگی‌هایی وجود دارد، حتماً روایت را جدی بگیرید. معمولاً کودکان می‌بایستی هفت بار تلاش کنند تا اینکه کسی آنها را باور کند و به آنها کمک کند.

کودک را تشویق کنید تا در مورد آزار صحبت کند، اما زیاده روی نکنید. لازم نیست همه جزئیات را بپرسید.

کودک را به خاطر این همه انتظار سرزنش نکنید.

مراقب جملاتی مانند: "چرا زودتر پیش من نیامدی؟" باشید.

به کودک بگویید که سایر کودکان نیز چیزهای مشابهی را تجربه کرده‌اند و بزرگسالان به هیچ عنوان اجازه این کارها را ندارند. این جملات برای کودکان بسیار تسکین دهنده هستند.

سعی کنید روی نیازها و سرعت کودک تمرکز کنید.

رابطه سوء استفاده در یک دوره زمانی طولانی ایجاد شده است. مهم سریع پایان دادن به ماجرا نیست بلکه به بهترین نحو ممکن است: به طوری که کودک بیشتر آسیب نبیند. برای انجام این کار، شما کاملاً به کمک یک متخصص نیاز دارید.

احساسات کودک را بپذیرید، حتی اگر او همچنان مجرم را دوست داشته باشد.

این امر بسیار دشوار است، اما باید به خاطر داشته باشید که متخلفان کارهای زیادی انجام می‌دهند تا اطمینان حاصل کنند که کودک آنها را دوست دارد.

نقش پیشگیری در تربیت کودکان

والدین می‌توانند کارهای زیادی انجام دهند تا از فرزندان خود افرادی قوی و با اعتماد به نفس بسازند. کودکان قوی کمتر قربانی آزار جنسی می‌شوند یا سریعتر کمک دریافت می‌کنند.

دستورالعمل‌های فرزندپروری زیر به شما در انجام این کار کمک می‌کند:

تقویت اعتماد به نفس

فرزندتان را همانطور که هست بپذیرید با تمام نقاط قوت، ضعف و ویژگی‌های خاص. به فرزندتان هم‌نشان دهید و هم‌به‌او بگویید که چقدر او را دوست دارید و چقدر خوب است که آنها در زندگی شما هستند.

تربیت غیر خشونت‌آمیز: هر نوع خشونت (ترک عشق، توهین، داد و فریاد، تنبیه بدنی، سیلی زدن...) تأثیر منفی زیادی بر رشد عزت نفس دارد و قانوناً ممنوع است.

اطلاعات مناسب سن:

کودکان آگاه می‌دانند که جنسیت چیست و به کجا تعلق دارد مابین بزرگسالان یا ما بین نوجوانان بزرگتر، اما نه بین بزرگسالان و کودکان. آنها برای تمام اعضای بدن خود نام دارند و قدرت تشخیص تهاجم جنسی را دارند.

"پیام‌های پیشگیری" به عنوان تقویت‌کننده نگرش در آموزش:

اگر بچه‌ها این اصول را به‌طور طبیعی در زندگی روزمره تجربه کنند، می‌توانند در شرایط سخت نیز برطبق آنها عمل کنند.

بدن من مال من است

بچه‌ها باید بتوانند در اسرع وقت و تا آنجا که ممکن است در مورد بدنشان حرفی برای گفتن داشته باشند. مثلاً در مورد غذا، لباس، مدل مو. بچه‌ها نمی‌توانند خودشان درباره همه چیز تصمیم بگیرند، اما می‌توانند حرفی برای گفتن داشته باشند (و با بزرگتر شدن این اختیارات بیشتر می‌شوند).

می توانم نه بگویم

البته نه همیشه نمی تواند کارساز باشد، اما نه را باید شنید و جدی گرفت. کودکان باید بیاموزند که مسائل را زیر سوال ببرند حتی اگر گاهی اوقات در زندگی روزمره خانوادگی استرس زا باشد.

احساسات من درست و مهم هستند

احساسات کودکان را جدی بگیرید. از جملاتی مانند "نیازی نیست عصبانی یا ناراحت شوی" خودداری کنید. همچنین در مورد احساسات «دشوار» مانند خشم، ترس یا شرم صحبت کنید و به کودکان کمک کنید تا با آنها به درستی برخورد کنند.

من انتخاب می کنم که کدام نمونه از لمس را دوست دارم

کودکان مجازند از هرگونه لمسی که برای آنها راحت نیست از جمله بوسه مادر بزرگشان - خودداری کنند. در این فرآیند پشتیبان فرزندان باشید. دوستی و ادب با تماس فیزیکی مرتبط نیست.

من می توانم رازهای بدم را به کسی بگویم

برای فرزندان روشن کنید که همیشه می تواند به شما مراجعه کند: "من همیشه برای کمک به تو حاضر هستم، تو می توانی با هر چیزی پیش من بیایی. هیچ چیز آنقدر بد نیست که نتوانی به من بگویی." اگر کودکی با رازی بد نزد شما آمد، شجاعت او را تحسین کنید و او را سرزنش نکنید.

من همیشه می توانم کمک بگیرم

کمک گرفتن و پذیرش آن شرم آور نیست. یک الگو باشید و به فرزندان این توانایی را بدهید که با بازیهای ذهنی توانایی تصمیم گیری و عمل در موقعیت های دشوار را کسب کند: "اگر همدیگر را اینجا در مرکز خرید گم کنیم، چه کاری می توانی انجام دهی؟"

اگر کسی با من کار بدی کند من مقصر نیستم. مسئولیت همیشه بر عهده بزرگسالان است و هرگز بر عهده کودک نیست. حتی در مورد خشونت خانگی.

معرفی کتاب

روشنگری:

درباره دوست داشتن و بچه دار شدن: اولین کتاب آموزشی من.

Vom Liebhaben und Kinderkriegen: Mein erstes Aufklärungsbuch.

Sanderijn Van der Doef/Marian Latour

بچه های کوچک از کجا می آیند.
(از کجا؟ چگونه؟ چرا؟)

Woher die kleinen Kinder kommen. (Woher? Weshalb? Warum?)

Doris Rübel

این من هستم - از سر تا پا:
اعتماد به نفس و آموزش برای
کودکان از ۷ سال.

Das bin ich – von Kopf bis Fuß: Selbstvertrauen und Aufklärung für Kinder ab 7.

Dagmar Geisler

مراروشن کن! ۱۰۱ سوال واقعی
کودکان در مورد یک موضوع هیجان
انگیز.

Klär mich auf! 101 echte Kinderfragen rund um ein aufregendes Thema.

Katharina von der Gathen/Anke Kuhl

عشق چطوره؟
برسش و پاسخ در مورد آموزش برای
کودکان از ۹.

Wie ist das mit der Liebe? Fragen und Antworten zur Aufklärung für Kinder ab 9.

Sanderijn Van der Doef

رشد کردن و بالغ شدن

Wachsen und erwachsen werden.

Sabine Thor-Wiedemann/Birgit Rieder

روشن و آگاه! هر آنچه باید در
مورد آموزش های جنسی بدانید

Ganz schön aufgeklärt! Alles, was man über Aufklärung wissen muss.

Jörg Müller/Dagmar Geisler

آیا همه واقعاً به پاسخ ها دست پیدا
می کنند؟
بهترین پاسخ ها برای بزرگ شدن

Kriegen das eigentlich alle? Die besten Antworten zum Erwachsenwerden.

Jan von Holleben/Antje Helms

جلوگیری:

بدن من مال من است! محافظت در
برابر آزار کودکان از ۵ سال.

Mein Körper gehört mir! Schutz vor Missbrauch für Kinder ab 5.

Dagmar Geisler/Pro Familia

نه های کوچک و بزرگ

Das große und das kleine NEIN.

Gisela Braun/Dorothee Wolters

عشق، خانواده، احساسات:

یک دایناسور احساسات را نشان می دهد.

Ein Dino zeigt Gefühle.

همه خانواده هستند! کودک دوست
دختر جدید برادر، همسر سابق پدر
و سایر اقوام

Alles Familie! Vom Kind der neuen Freundin vom Bruder von Papas früherer Frau und anderen Verwandten.

Alexandra Maxeiner/Anke Kuhl

شما هم عضو یکی از آنها هستید.
کتاب بزرگ خانواده ها

Du gehörst dazu. Das große Buch der Familien.

Mary Hoffman/Ros Asquith

دو پدر برای یک تانگو

Zwei Papas für Tango.

Edith Schreiber-Wicke/Carola Holland

مورد زیر در مورد همه کتاب ها صدق می کند مطمئن شوید که با زبان و تصاویر راحت هستید.

کمک های مالی به Selbstbewusst از مالیات کسر می شوند!
IBAN: AT77 4501 0000 0011 1351

Fachstelle Selbstbewusst
آموزش جنسی و پیشگیری از آزار جنسی

Reichenhaller Straße 6, 5020 Salzburg
شماره ثبت: ۷۷۵۷۵۱۱۵۵

www.selbstbewusst.at

حمایت مالی از کارگاه های مادر مدارس سالزبورگ
توسط این حامیان صورت میگیرد:

