

# آموزش مفهوم اندام خصوصی به کودکان

لازم است والدین از فرستادن کودکان خود به محیط‌های خلوت که امکان رخ دادن آزار باشد خودداری کنند، اگر کودک خود را برای خرید می‌فرستند در ساعت خلوت از روز یا شب نباشد و برای کودکان سنین پایین‌تر این کار به تنهایی نبوده و حتماً خودشان در کنار او در فروشگاه حضور داشته باشند، نسبت به حرفه‌هایی که کودک می‌گوید حساس باشند؛ مثل اینکه "من دوست ندارم خانه دایی برم."، استفاده از اینترنت و ماهواره با توجه به سن کودک و فعالیت درسی کودک، محدود و زیر نظارت والدین باشد، همچنین لازم است شناخت کافی از دوستانی که فرزندان با آنها ارتباط دارند داشته باشند و مراقب باشند که کودک افراد خیلی بزرگ‌تر از خود معاشرت نداشته باشد.

هر چند این کار برای برخی از والدین بسیار سخت است؛ چراکه از یک طرف باید آنها را آگاه کنند و از طرف دیگر نباید دچار ترس و نگرانی شوند.

**این مفهوم را در فرزندان خود تقویت کنید که بدن آنها به خودشان تعلق دارد**  
افرادی که برای جسم خود ارزش و احترام قائلانند، کمتر احتمال دارد مورد سوءاستفاده قرار بگیرند؛ لذا والدین باید این مفهوم را در فرزندان خود تقویت کنند که بدن آنها به خودشان تعلق دارد و بچه‌ها با این کار برای جسم خود احترام قائل خواهند شد.

**مفهوم خصوصی بودن بدن را در سن ۳-۴ سالگی به کودک آموزش دهید**  
والدین به کودکان در سن ۳-۴ سالگی مفهوم خصوصی بودن بدن را منتقل کنند، بایستی یک کودک پنج ساله حریم خصوصی خود را به خوبی درک کند.

**بهترین زمان برای دادن این آموزشها زمان حمام کردن کودک است**  
موضوع سوءاستفاده جنسی موضوعی خشن است و شما می‌توانید برای ملایم‌تر کردن گفتگوی خود، ابتدا درباره رشد مناسب بدن فرزندان صحبت و سلامت جسمی او را تحسین کنید و در ضمن از این جملات استفاده کنید: "به به! بین چقدر تمیز شدی. چه بدن سالمی داری! حالا یادت باشد که بدن تو خصوصی است و کسی نباید از تو بخواهد که به

قسمت‌های خصوصی بدن تو نگاه کند یا به آنها دست بزند. به غیر از ماما و بابا هنگام حمام یا وقتی که بخواهند از سلامت بدنت آگاه شوند و پزشک وقتی که بخواهد تو را معاینه کند؛ در حضور پدر و مادر. قسمت‌های خصوصی بدنت آن قسمت‌هایی است که با لباس شنا پوشانده می‌شود.

### فرمول "نه، برو"

البته والدین باید برای حد و مرزها احترام قائل باشند و اگر فرزندشان دوست ندارد کسی را ببوسد، او را اجبار نکنند، همچنین او را به زور به آغوش نکشند؛ از آنجایی که اغلب اوقات فرد متجاوز از افراد نزدیک کودک است، باید به کودکان خود بگویید "اگر کسی با دست زدن به بدنت، تو را ناراحت می‌کند از فرمول نه، برو" استفاده کند و از فرد سوءاستفاده‌کننده دور شوند. می‌توان حتی به کودکان کوچکتر هم این فرمول را با نقش بازی کردن برای مقابله با سوءاستفاده آموزش داد.

### تفاوت "خصوصی" و "راز" را به کودکان آموزش دهید

والدین باید تفاوت میان "خصوصی" و "راز" را برای فرزندان خود توضیح دهند، متجاوزان نزدیک، از قربانی خود می‌خواهند که این مسئله را مانند یک راز نزد خود نگه دارد و همین امر باعث ادامه یافتن سوءاستفاده و آسیب بیشتر برای کودک می‌شود.

یکی از دغدغه‌های والدین صحبت کردن در مورد مراقبت از اندام‌های خصوصی با کودکان است ما به روش‌های گوناگون به کودکانمان یاد می‌دهیم تا از خود در مقابل خطرات مختلف محافظت کنند، ما به آنها یاد می‌دهیم تا مراقب طرف‌های غذا با باشند یا هنگام عبور از خیابان به هر دو سمت خیابان نگاه کنند. در حالی که فکر می‌کنیم همه‌ی آموزش‌ها را به کودک خود داده‌ایم تا او را در مقابل خطرات محافظت کنیم تحقیقات نشان می‌دهد یک مسئله مهم را فراموش کرده‌ایم.

تحقیقات نشان می‌دهد به طور تقریبی از هر ۶ پسر یک نفر و از هر ۴ دختر یک نفر در جهان تا قبل از سن ۱۸ سالگی تحت آزارهای جنسی قرار می‌گیرد. خبر وحشتناک‌تر اینکه تنها ۱۰ درصد متجاوزان برای کودکان غریبه بودند و ۲۳ درصد متجاوزان از خود کودکان بودند.

بسیاری از والدینی که کودکانشان مورد تجاوز یا آزار جنسی قرار گرفتند می‌گویند

به خوبی از کودکان خود مراقبت می‌کردند و حتی فکرش را هم نمی‌کردند که این اتفاق برای کودک آنها رخ دهد. اما مسئله مهمی که وجود دارد این است ما هرگز نمی‌توانیم دائما کودکان خود را در جلو چشم خود نگه داریم، آنها به مدرسه می‌روند به پارک می‌روند به خانه‌ی دوست یا آشنایان می‌روند. بسیاری از کودکانی که مورد آزار جنسی قرار می‌گیرند و کمتر از ۵ سال سن داشتند می‌گویند متجاوزان خود را می‌شناختند، با توجه به این موضوع حتی به آشنایان هم نمی‌توان کاملاً اطمینان کرد. پس بهترین راهی که می‌توانیم کودکان خود را در مقابل خطر آزار و اذیت جنسی محافظت کنیم آموزش دادن به آنها در مورد مراقبت از اندام‌های خصوصی است.



گزارش‌ها نشان می‌دهد اغلب والدین به دلیل مسائل فرهنگی و تربیتی به اندازه‌ی کافی با کودک خود در مورد محافظت از بدن خود صحبت نمی‌کنند و بسیاری از کودکان در این مورد آموزش ندیده‌اند و متجاوزان از همین موضوع استفاده کرده و کودکان را به شکل‌های گوناگون فریب می‌دهند.

در این مقاله قصد داریم به مواردی اشاره کنیم که والدین چگونه می‌توانند با کودک خود بدون ترس در مورد مراقبت از اندام‌های خصوصی صحبت کنند.

## چگونه در مورد مراقبت از اندام‌های خصوصی با کودکان خود صحبت کنیم؟

### در مورد قسمت‌های بدن به کودکان آموزش دهید

از زمانی که کودکان به سنی رسیده‌اند که می‌توانند مکالمه کنند و منظور شما را بفهمند می‌توانید این کار را شروع کنید و اسامی قسمت‌های بدن را به آنها آموزش دهید و کمی در مورد آن قسمت‌ها به کودک خود توضیح دهید. از نام‌های مناسب برای قسمت‌های بدن استفاده کنید یا حداقل به کودک خود بیاموزید که کلمات واقعی برای آن قسمت بدن چیست. از گفتن این حرف‌ها به کودک خود نترسید و بدانید که اگر اتفاق بدی برای آنها بیفتد آنها می‌توانند با استفاده از این کلمات توضیح دهند چه اتفاقی برایشان افتاده است.

### به کودک یاد دهید بعضی از قسمت‌های بدن اندام‌های خصوصی است

به کودک خود بگویید بعضی از قسمت‌های بدن او کاملاً خصوصی است و هیچ‌کس حق دیدن آن را ندارد. به آنها توضیح دهید که فقط پدر و مادر می‌توانند قسمت‌های خصوصی بدن آنها را ببینند و افراد غریبه و بیرون از خانه حق دیدن آنها بدون لباس را ندارند. همچنین در مورد دکتر رفتن و معاینه هم توضیح دهید که در حضور پدر و مادر اشکالی ندارد دکتر اندام‌های خصوصی او را ببیند چون پدر و مادر آنجا حضور دارند.

### به کودک یاد دهید کسی حق دست زدن به اندام خصوصی آنها را ندارد

به کودک خود توضیح دهید که همانطور که کسی حق دیدن اندام خصوصی آنها را ندارد آنها هم نباید اندام خصوصی کسی را ببینند، حتی نباید به اندام خصوصی کسی دست بزنند و اجازه بدهند کسی به اندام خصوصی آنها دست بزند. بسیاری از والدین از گفتن بخش دوم پرهیز می‌کنند و متجاوزان از همین موضوع استفاده کرده و از کودک می‌خواهند تا به اندام او دست بزند.

### به کودک خود یاد دهید نباید چیزی را در مورد این موضوع مخفی کنند

اغلب متجاوزان کودک را تهدید می‌کنند یا فریب می‌دهند تا اتفاقی که افتاده را به

کسی نگویند. مثلا میگویند این یک رازه، نباید به کسی بگی اگه بگی یه بلایی سرت میارم یا من به شرطی باهات بازی میکنیم که به کسی نگوی من و تو باهم بازی کردیم.

به کودک خود توضیح دهید که مهم نیست کسی چه میگوید نباید این مسائل را مخفی کند و اگر کسی از آنها خواست چیزی را مخفی کند خیلی زود به والدین خود بگوید.

**به کودک یاد دهید کسی حق ندارد از اندامهای خصوصی آنها عکس بگیرد**

مراقبت از اندام های خصوصی فقط جلوگیری از لمس آن توسط افراد دیگر نیست ولی این موضوع معمولا از طرف والدین نادیده گرفته میشود. متاسفانه افراد بیماری در جامعه وجود دارند که به کودکان گرایش جنسی دارند و اصطلاحا به آنها پدوفیل (pedophiles) گفته میشود این افراد علاقه زیادی به گرفتن عکس برهنه از کودکان و منتشر کردن آن در فضای مجازی دارند که میتواند کودک شما را به مخاطره بیندازد. به کودکان خود تاکید کنید هیچ کسی حق گرفتن عکس از اندامها خصوصی آنها را ندارد.



به کودک خود توانایی نه گفتن را بیاموزید

بسیاری از کودکان با «نه» گفتن مشکل دارند. به کودکان خود یاد دهید که هیچ اشکالی ندارد هرگاه در موقعیت نامناسبی قرار گرفتند یا از آنها کار نامناسبی خواسته شد نه بگویند. به آنها آموزش دهید در چنین موقعیت‌هایی چه کاری انجام دهند برای مثال اگر کسی خواست اندام خصوصی او را ببیند یا لمس کند بگویند باید به دستشویی بروند و از موقعیت فرار کنند.

**به کودک خود بیاموزید اگر حقیقت را بگویند مشکلی برای آنها پیش نمی‌آید**  
اغلب کودکانی که مورد آزار جنسی قرار گرفتند می‌گویند چیزی در این مورد به کسی نگفته‌اند چرا که می‌ترسند برای آنها مشکلی پیش بیاید. به کودک خود آموزش دهید مهم نیست چه اتفاقی افتاده است اگر حقیقت را بگویند هرگز برای آنها مشکلی به وجود نخواهد آمد.

### **در مورد رفتارهای فریب دهنده به کودک خود آموزش دهید**

بعضی از متجاوزان با نوازش و لمسهای مهربانانه به کودکان تعرض می‌کنند و ممکن است کودک متوجه نشود که مورد آزار جنسی قرار گرفته است به کودک خود در این مورد اینگونه نوازشها و رفتارها توضیح دهید و تاکید کنید کسی حق ندارد اندامهای خصوصی آنها را لمس کند حتی اگر مهربان باشد.

**به کودک خود یاد دهید این قوانین حتی برای افراد آشنا و کودکان دیگر هم وجود دارد**

این موضوع مهمی است، بسیاری از کودکان توسط افراد آشنا و بچه‌های دیگر مورد آزار جنسی قرار می‌گیرند. پس لازم است به کودکان خود توضیح دهید افراد بد لزوماً شبیه کارتونها نیستند و می‌توانند از دوستان و آشنایان ما باشند. به کودک خود تاکید کنید که پدر و مادر می‌توانند برای تمیز کردن یا کرم زدن به اندام خصوصی آنها دست بزنند اما هیچ فرد دیگری حق این کار را ندارد حتی دوستان و آشنایان، عمه، دایی، خاله، عمو یا معلم و مربی. به کودک خود آموزش دهید حتی اگر آنها را دوست داشته باشند باز هم نباید اجازه دهند به اندام خصوصی آنها دست بزنند.

در پایان به این نکته توجه کنید که نمی‌توانیم کاملاً مطمئن باشیم که با صحبت کردن در مورد مراقبت از اندامهای خصوصی بتوانیم از هر گونه سوءاستفاده جنسی جلوگیری کنیم. اما آگاهی همیشه یک مانع قدرتمند محسوب می‌شود به خصوص در مورد کودکان که اغلب به علت عدم آگاهی مورد آزارهای جنسی قرار می‌گیرند پس بحث آموزش

در مورد مراقبت از اندام های خصوصی را جدی بگیرید ضمن مطالعه این مطلب در این زمینه کتابها و مقالات متعددی منتشر شده که شما می‌توانید از آن استفاده کنید. بعضی از کودکان خودشان را لمس می‌کنند و با ناحیه تناسلی خود بازی می‌کنند. دلیل اصلی این کار، کنجکاوی است. او در این سن با بخشی از بدنش آشنا می‌شود که قبلاً متوجه آن نشده بود، لذا می‌خواهد به طور کامل آن را کشف کند. دلیل دوم و ناخوشایند این است که او همانند نوجوانان و بزرگسالان برای لذت این کار را انجام می‌دهد.

کشف بدن بخشی از روند رشد است. شما زمانی که کودکان انگشت شستش را در دهانش می‌گذارد و می‌مکد، هرگز مشکلی ندارید. پس حالا چرا هنگامی که او بخشی دیگر از بدنش را لمس می‌کند، ناگهان خجالت می‌کشید؟ زیرا یک بزرگسال مانند شما می‌داند که عمل لمس کردن اندام تناسلی زشت و بد است.

نکته این جاست، هنگامی که کودکان با اندام تناسلی خود بازی می‌کند، شما نمی‌توانید آن را به عنوان استمناء تلقی کنید. بله، او از این کار لذت می‌برد، اما این فقط یک حس خوب است و طبیعت جنسی ندارد. او احساس نمی‌کند این کارش زشت و اشتباه است. او نمی‌داند رابطه جنسی چیست و این چیزی نیست که شما در باره آن نگران باشید. شما از دید بزرگسالان به این موضوع نگاه می‌کنید. بیایید به این مساله از دید کودکان نگاه کنید، آن گاه فوراً در می‌یابید که این عمل کاملاً معصوم و عمدتاً بی‌ضرر است. کودکان بدنش را کشف می‌کند و مفهوم اندام های خصوصی برای کودک ۳ ساله شما معنایی ندارد. بدین ترتیب، اگر کودک شما در مکان های عمومی- اجتماعی این عمل را انجام دهد، می‌تواند تنها برای شما و سایر بزرگسالان تجربه ای خجالت آور باشد. بنابراین سطحی از مداخله لازم می‌باشد.

هنگامی که کودکان با اندام تناسلی اش بازی می‌کند، چگونه باید به واکنش نشان دهید؟ مانند هر چیز دیگری، انجام بیش از حد این رفتار یک مشکل است. گاهی اوقات بازی جنسی در کودکان ممکن است نشان دهنده در معرض سوء استفاده جنسی قرار گرفتن باشد. اغلب کودکانی که مورد سوء استفاده جنسی قرار می‌گیرند، علائمی مانند: حواس پرتی و انحراف را از خود نشان می‌دهند. در ادامه به معرفی راهکارهایی جهت مقابله با چنین رفتارهایی از سوی کودکان می‌پردازیم.

کودک شما فکر نمی کند که انجام دادن این عمل اشتباه است، بنابراین او را تنبیه و سرزنش نکنید.

## ۲. اندام تناسلی را بخش های بد بدن ننامید

بسیار مهم است که بخش های خصوصی بدن را جزء بخش های بد که نباید لمس شوند، طبقه بندی نکنید. متأسفانه این کار رایج ترین واکنش والدین است. چنین طبقه بندی ای باعث می شود کودکان در آینده مشکلاتی با تمایلات جنسیشان داشته باشند.

## ۳. به او بگویید این کار را در جمع انجام ندهد

بدون این که کودکان را خجالت زده یا سرزنش کنید، به او توضیح دهید، هر کاری که می خواهد با اندام های خصوصی اش کند، باید به طور خصوصی انجام دهد. برای مثال: او مقابل دیگران ادرار یا مدفوع نمی کند، بلکه داخل توالت این کار را انجام می دهد. به همین ترتیب، به او توضیح دهید که اگر می خواهد دستش را داخل شلوارش کند، باید این کار را در اتاق دیگری انجام دهد، چرا که این کار برای شما و سایرین ناراحت کننده است. کودکان به احتمال زیاد این کار را انجام نمی دهد، چرا که می خواهد نزدیک شما باشد. علاوه بر این، به دلیل این که شما به او نمی گوید این کار را انجام ندهد، علاقه اش برای انجام این کار به طور کلی به زودی از بین می رود.

## ۴. او را نترسانید

یکی دیگر از روش های رایج برای مقابله با این عمل ترساندن است. برای مثال: «اگر این کار را انجام دهی، دکتر به تو آمپول می زند» یا «اگر این کار را انجام دهی، مریض می شوی». این عبارت ممکن است موثر واقع شود، اما عزت نفس کودکان را کاهش می دهد و ممکن است بی دلیل احساس گناه کند.

## ۵. منطقی باشید

هنگامی که با کودک خود در این باره صحبت می کنید، به خصوص اگر او کمی بزرگ تر است، (۴ الی ۶ سال)، می توانید بپذیرید که لمس کردن نواحی خصوصی بدن احساس خوبی ایجاد می کند. با این وجود، اگر او تمام مدت این کار را انجام می دهد، وی را از سایر فعالیت هایی که بدان ها علاقه مند است، مانند: بازی کردن یا بیرون



رفتن با دوستان، بازی دارد.

#### ۶. حواسش را پرت کنید

کودکتان به احتمال زیاد، هنگامی که خسته و کسل می شود، به طور غیر ارادی اندام تناسلی اش را لمس می کند (همانند دست در بینی کردن). بنابراین، بهترین راه برای بازداشتن او از این کار، پرت کردن حواسش و مشغول کردن وی به سایر فعالیت های مورد علاقه اش می باشد. گاهی اوقات کودکان این کار را به عنوان تسکین اضطراب خود انجام می دهند، اگر علت این باشد، شما باید ریشه اضطرابش را بیابید و آن را حل کنید. به کودکان یاد دهید که چگونه اضطرابش را به روش های قابل قبول تر از نظر اجتماع، تسکین دهد.

#### ۷. نادیده بگیرید

این روش بهترین واکنش است. اگر کودکان واقعاً کوچک است (۲ الی ۳ ساله)، بخش های خصوصی هیچ معنایی برای او ندارند. وی اهمیتی نمی دهد که بدون لباس در اطراف خانه پرسه بزند. او اهمیتی نمی دهد که مقابل دیگران ادرار یا مدفوع کند. بنابراین چگونه می خواهید به او توضیح دهید که لمس اندام های تناسلی خصوصی است؟ در حقیقت، اگر شما به این موضوع خیلی اهمیت دهید، ممکن است کنجکاوی کودکان افزایش یابد و این کار را بیشتر انجام می دهد.

برخی رفتارها طبیعی و معمول هستند و برخی رفتارها غیرطبیعی و غیر معمول هستند. لمس اندام تناسلی طبیعی است. در سنین کودکی، حتی لمس کردن اندام تناسلی سایر کودکان یا بزرگسالان نیز معمول و طبیعی است. با این وجود، اعمال زیر طبیعی نیستند و باید با پزشک کودکان در این باره گفتگو کنید.

این عمل را مکرراً انجام دهد، به طوری که از سایر فعالیت ها باز بماند و اغلب اوقات مشغول این عمل باشد.

این عمل را به شدت انجام دهد، به طوری که منجر به درد و ناراحتی جسمانی شود. این عمل را به گونه ای انجام دهد که امکان پرت کردن حواسش توسط شما وجود نداشته باشد و هنگامی که سعی می کنید حواسش را پرت کنید، عصبانی شود. اگر علاقه مند به قرار دادن چیزی در ناحیه تناسلی اش باشد.

البته موارد بالا، نادر هستند. در اغلب موارد، کودک شما فقط کنجکاو است و به

زودی بزرگ می شود و چیزهای دیگری را برای کشف کردن پیدا می کند. بنابراین  
نترسید و خجالت نکشید.