

آموزش خود مراقبتی

راهنمای والدین برای محافظت کودکان در برابر سوءاستفاده جنسی

نویسنده:

جاینین ساندرز

مترجمین:

مرتضی بختیاروند

دانشجوی دکتری رشته تکنولوژی آموزشی دانشگاه علامه طباطبائی

مهرناز گودرزیان

دانشجوی دکتری رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی بندرعباس

مهدی نصر آبادی

کارشناس ارشد تکنولوژی آموزشی دانشگاه علامه طباطبائی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

سرشناسه	: ساندرز، جینین Sanders, Jayneen
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش خودمراقبتی: راهنمای والدین برای محافظت کودکان در برابر سوءاستفاده جنسی / نویسنده جاینین ساندرز؛ مترجمین مرتضی بختیاروند، مهرناز گودرزبان، مهدی نصرآبادی.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۵۱-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Body safety education : a parents' guide to protecting .kids from sexual abuse, ۲۰۱۵
موضوع	: کودکان -- سوءاستفاده جنسی -- پیشگیری
موضوع	: Child sexual abuse -- Prevention
شناسه افزوده	: بختیاروند، مرتضی، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	: Bakhtiarvand, Morteza
شناسه افزوده	: گودرزبان، مهرناز، ۱۳۵۵ - مترجم
شناسه افآده	:



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / نمایر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

آموزش خود مراقبتی

راهنمای والدین برای محافظت کودکان در برابر سوء استفاده جنسی

نویسنده: جاینین ساندرز

مترجمین: مرتضی بختیاروند - مهرناز گودرزبان - مهدی نصرآبادی

ویراستار: هاجر آقایی - حسن نوکاربزی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۵۱-۵

قیمت ۹۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

تقدیم	۵
پیشگفتار مترجمان	۷
درباره نویسنده	۱۱
اهمیت مطالعه کتاب	۱۳
مقدمه	Error! Bookmark not defined.
آموزش خود مراقبتی چیست؟	Error! Bookmark not defined.
چرا آموزش خود مراقبتی به کودکان مهم است؟	Error! Bookmark not defined.
مهارت‌های کلیدی خود مراقبتی	Error! Bookmark not defined.
مغرور باشید	Error! Bookmark not defined.
نکات پایانی	Error! Bookmark not defined.
آگاهی بخشی	Error! Bookmark not defined.
آگاه باشید	Error! Bookmark not defined.
نکات مهمی که کودکان باید درمورد متجاوزان بدانید	Error! Bookmark not defined.
رفتار جنسی طبیعی و نرمال چیست؟	Error! Bookmark not defined.
نشانه‌های رایج و متداول سوء استفاده جنسی	Error! Bookmark not defined.
در دوران نوجوانی	Error! Bookmark not defined.
بی پرده گویی و اهمیت باور کردن بچه ها	Error! Bookmark not defined.

Error! عکس ها یا نوشته‌های محرک احساسات جنسی اینترنتی و تاثیرات آنها

Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined...... آموزش جامعه

Error! Bookmark not defined...... آمارهای وحشتناک

Error! Bookmark not defined...... سوالات و نگرانی‌های متداول

Error! Bookmark not defined. ۱۲ کتاب عالی در مورد مراقبت کودکان در برابر سوء استفاده جنسی

Error! Bookmark not defined...... سازمان‌های اصلی و لینک‌های مربوط بدانها

Error! Bookmark not defined. تصاویری که می‌توانید از آن‌ها برای آموزش استفاده کنید:

Error! کارت‌های مربوط به صحبت یا گفتگو درباره مهارت‌های خود مراقبتی

Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined...... منابع

تقدیم

این کتاب و به تمام دختر بچه ها و پسر بچه های پاک و معصوم وطنم
ایران و دخترم آوین تقدیم می کنم
دختر نازنینم آوین جان
روزگارت بر مراد / روزهایت شاد شاد / آسمانت بی غبار
سهم چشمانت بهار / قلبت از هر غصه دور / بزم عشقت پر سرور
بخت و تقدیرت قشنگ / عمر شیرینت بلند / سرنوشتت تابناک
جسم و روح پاک پاک

مرتضی بختیاروند

پیشگفتار مترجمان

کودکان همواره با نگاه پاک و معصوم خود به دنیا نگاه می کنند. اما دنیای امروز گاه آنقدر بی رحم است که والدین ترجیح می دهند خیلی زود آنها را از حوادث و خطراتی که ممکن است برای شان پیش بیاید، آگاه کنند. کودکانی که مورد آزار قرار گرفته اند، آسیب دیده اند و حتی کشته شده اند. این مشکل در تمام کشورهای دنیا مشاهده می شود. اما مثل هر آسیب دیگری راهکارهایی برای جلوگیری از آن وجود دارد.

مادران و پدران درمانده و مضطرب را بسیار دیده ایم، زمانی که با سوالات کودکان شان روبه رو می شوند. سوالاتی که در ابتدا برخاسته از ذهن کنجکاو آنهاست و نه نیازهای جنسی شان. پرسش هایی که اغلب یا بی جواب می مانند و پرسش شونده پی نخود سیاه فرستاده می شود، یا پاسخ های نه چندان واقعی و درخور توجه ای دریافت می کنند و در شرایط فاجعه آمیزتر با برخورد خشونت آمیز و «این غلط ها به تو نیامده» و «این حرف ها را از چه کسی یاد گرفته ای» روبه رو می شود.

این کودکان زمانی که به سن نوجوانی و بلوغ می رسند، اطلاعات درست و درمانی ندارند. چون تا پیش از این پاسخ درستی از خانواده دریافت نکرده اند، پاسخی که قانع و مطلعشان کند. به همین دلیل و برای یافتن پاسخ پرسشهایی که ذهنشان را درگیر و مشغول کرده، به سوی منابع دیگر کشیده می شوند و پاسخشان را از دوستان، اینترنت، ماهواره، کتاب های مرتبط و ... دریافت می کنند و هیچ تضمینی نیست که پاسخ های دریافت شده مطابق با نوع تربیت خانواده و در مسیر سلامت او باشد.

آنچه مسلم است این است که خانواده موظف است در کنار بقیه ی ابعاد تربیتی کودکش، به تربیت جنسی او نیز توجه ویژه داشته باشد. نویسنده ی کتاب آیین تربیت در این باره می گوید: «غریزه جنسی یکی از غرایز نیرومند و حساس انسان می باشد. این غریزه برای انسان زندگی ساز است و در حیات روانی و جسمانی او تأثیرات خوب یا بدی خواهد داشت. بسیاری از اعمال و رفتار و حتی بیماری های جسمانی و روانی انسان از این غریزه مایه می گیرد. اگر پرورش عاقلانه و درستی داشته باشد، زندگی را قرین خوشی و آسایش می گرداند و اگر از طریق افراط و تفریط واقع شود ممکن است صدها ضایعه جسمانی و روانی به دنبال بیاورد و زندگی دنیا و آخرت انسان را خراب کند».

پدر و مادر وظیفه دارند که برای پاسخ به سوالات کودکشان و برای تربیت صحیح جنسی او به تجمیم اطلاعات بپردازند. آیا اصلا خود را ملزم به پاسخ درست به چنین سئوالاتی می دانیم؟ متأسفانه هنوز هم زیادند والدینی که معتقدند بچه، وقتی بزرگ شود، خودش این چیزها را یاد می گیرد!

کنجکاو ی جنسی کودکان بسته به هوش و روابط اجتماعی آنها از ۳ تا ۶ سالگی شروع می شود. آنچه مهم است این است که کودکان شوق و هیجان زیادی در کشف جنسیت خودشان دارند. دنیای ذهن کودک بسیار پاک و معصوم است و اگر سوالات جنسی می پرسد، والدین نباید احساس شرم، ناراحتی یا عصبانیت پیدا کنند و نگاه شان باید همسو با نگاه کودک باشد. او با دنیای خودش و از دنیای پاک و معصوم خود از والدین سؤال می کند. بنابراین اگر والدین در برابر هر سؤال جنسی به هر نوعی در مقابل بچه ها قرار گرفتند نباید شرم و حیا نشان دهند، در غیر

این صورت نمی‌توانند به او کمک کنند. اگر والدین سؤالات ابتدایی کودکان را در برابر مسائل جنسی به این شیوه پاسخ دهند اثرات منفی دارد.

تابو بودن صحبت در مورد مسائل جنسی، ناآگاهی والدین از چگونگی صحبت در این باره، ناتوانی آنها از پاسخ به برخی سؤالات کنجکاوانه کودکان، عدم وجود منابع آموزش غیررسمی (کتاب، سی دی، مجله و برنامه‌های تلویزیونی) برای والدین و کودکان همگی منجر به برهوت آگاهی در کودکان و نوجوان در زمینه مسائل جنسی شده است و چه بسا همین اطلاعات کافی از بدن و جسم خود است که به راحتی در دام سوءاستفاده کنندگان جنسی می‌افتند.

این برهوت آگاهی، خود زمینه ساز ایجاد علاقه و انگیزه دو چندان در این قشر می‌شود تا به بلعیدن هر آنچه در منابع در دسترسشان مانند ماهواره و اینترنت به عنوان اطلاعات جنسی وجود دارد، بپردازند. آنهایی هم که به هر دلیل از این منابع اطلاعاتی دورند یا در دسترسشان نیست، در میان یافته‌ها و اطلاعات هم کلاسی‌ها و دوستان خود به جستجوی پاسخ سؤالات خویش برآیند.

پرواضح است که بیش از ۸۰ درصد اطلاعات موجود در اینترنت و ۱۰۰ درصد آنچه در ماهواره به عنوان آگاهی‌های جنسی و تبلیغات جنسی عنوان می‌شود، نادرست و نامطلوب است حتی برای بزرگسالان، و کودکان از آن جهت که توان تشخیص خوب از بد را در مسئله‌ای که هیچ آگاهی هم از آن ندارند، نداشته و قادر به تفکیک اطلاعات درست از نادرست نیستند، آنها بیش از بزرگسالان در معرض آسیب‌های ناشی از این اطلاعات اند. ضمن آنکه حتی

آن بخش از اطلاعاتی که به درستی به بیان واقعیت‌های موجود در زمینه مسائل جنسی پرداخته اند، در واقع خطاب به بزرگسالان نوشته و ارائه شده و باز هم برای کودکان مناسب نیست.

همه این مسائل در کنار هم همراه با پیامدهای آنها امروزه به شکل بلوغ جنسی زودرس و مشکلات و برانگیختگی‌های جنسی، عاطفی و احساسی در کودکان و نوجوانان دیده می‌شود، و خطرناک تر از آن موجبات سوء استفاده‌های جنسی از کودکان را فراهم نموده است.

تمام این مسائل و ناآگاهی‌های والدین، ما را بر این داشت تا با ترجمه این کتاب بتوانیم گامی کوچک را در افزایش آگاهی پدران و مادران در آموزش مسائل جنسی به ویژه خودمراقبتی و قدرت «نه» گفتن کودک برداشته باشیم. ما به عنوان یکی از والدین، از شما به خاطر مطالعه این اثر قدردانی می‌کنیم و این کتاب را به همه افراد مهم زندگی کودکانمان تقدیم می‌کنیم. امیدواریم با کمک این کتاب بتوانید اطلاعات زیادی در مورد نحوه خود مراقبتی کودکان و حفاظت آنها در مقابل سوء استفاده جنسی دست یابید. داشتن مهارت‌های آموزش خود مراقبتی آنها را تبدیل به یک نوجوان یا بزرگسال سالم می‌کند.

مرتضی بختیاروند

مهرناز گودرزبان

مهدی نصر آبادی

درباره نویسنده

Jayneen sanders معلمی با تجربه و نویسنده کتاب "ترویج سواد خواندن و نوشتن" (انتشارات capstone classroom در آمریکا) می‌باشد، نویسنده بیش از ۱۰۰ کتاب برای کودکان و ناشر مطالب آموزشی و دارای ۳ فرزند می‌باشد. او نویسنده کتابی درباره لمس امن یا ناامن کودکان با عنوان "بعضی رازها نباید مخفی بمانند" و کتابی در حوزه احترام گذاشتن به حد و مرزهای شخصی با عنوان "نه یعنی نه" می‌باشد. او از آموزش خودمراقبتی در مدارس و خانه‌ها حمایت می‌کند. همچنین وبلاگ‌ها و مقالاتی در زمینه آموزش خودمراقبتی نوشته است و بسته آموزش حمایت از کودکان را در کتاب "بعضی رازها را نباید مخفی نگه داشت" منتشر کرده است.



اهمیت مطالعه کتاب

ما به عنوان یکی از والدین، از شما به خاطر مطالعه این اثر قدردانی می‌کنیم و این کتاب را به همه افراد مهم زندگی کودکان تقدیم می‌کنیم. امیدواریم با کمک این کتاب بتوانید اطلاعات زیادی در مورد نحوه خود مراقبتی کودکان و حفاظت آنها در مقابل سوء استفاده جنسی دست یابید. داشتن مهارت‌های آموزش خود مراقبتی آنها را تبدیل به یک نوجوان یا بزرگسال سالمی می‌کند.

نکات مهمی که والدین می‌بایست در اوایل کودکی به فرزندانشان آموزش دهند:

- (۱) از نام درستی برای قسمت‌های بدن مثل آلت تناسلی استفاده کنند.
- (۲) آموزش به کودک در مورد بدنش و موضوع "نه یعنی نه".
- (۳) کودک باید بداند که رازی که موجب ناراحتی او می‌شود را نباید مخفی نگه دارد.
- (۴) کودک می‌داند که قسمت‌های خصوصی بدن او آنهایی هستند که با لباس شنا پوشیده می‌شوند.
- (۵) کودک می‌داند که هیچ کس حق ندارد به قسمت‌های خصوصی بدن او دست بزند، نباید قسمت‌های خصوصی بدن دیگران را لمس کند و یا عکس‌های مربوط به قسمت‌های خصوصی بدن را نگاه کند. اگر کسی او را مجبور به این کار کرد باید فوراً به فرد مورد اعتماد خود اطلاع دهد.
- (۶) کودک باید با افراد مورد اعتماد خود در این زمینه صحبت کند تا حرف‌های او را باور داشته باشند.

۷) کودک می‌داند اگر کسی قسمت‌های خصوصی بدن او را لمس کند یا عکس‌های نامربوط به او نشان دهد، او مقصر نیست. پنج نفر در شبکه امنیتی کودک قرار دارند که می‌توانند به آنها اعتماد کند و می‌داند که آنها او را باور می‌کنند. همچنین می‌دانیم تصمیم دارید به کمک ما امن‌ترین محیط را برای کودکان فراهم کنید و نکات ذکر شده در بالا را تقویت و ترویج نمایید. پس از شما بخاطر این عملکرد و مراقبت از کودکان و کمک به احترام گذاشتن و آموزش خودمراقبتی به آنها متشکریم.



بدنم متعلق به خودم است.
بدنم مال خودم است و متعلق به خودم است.
هیچ کس بجز خودم نمی‌تواند بدان دست بزند.
اگر کسی سعی در انجام این کار دارد می‌گویم "نه".
و به سرعت می‌دوم، می‌دوم، می‌دوم و فریاد می‌زنم و دوباره می‌گویم نه.

