

# مراقبت از کودک خود را به کسی نسپارید ( اینفوگرافیک / اصول آموزش جنسی به کودکان)

بسیاری از پدر و مادرها فکر می‌کنند آموزش جنسی مسئله‌ای است که در مدرسه، باید توسط دیگران به فرزندشان آموزش داده شود. غافل از اینکه بیشترین کودک‌آزاری‌ها، در سنین قبل از مدرسه اتفاق می‌افتد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از نی نی سایت، کودکان ما، چه دختر و چه پسر در خطر تهاجم بیماران جنسی هستند. کودک‌آزارها معمولا افراد آشنایی هستند که ما آن‌ها را می‌شناسیم. البته به هیچ‌عنوان نباید از غریبه‌ها غافل شد. بسیاری از والدین، این سوال را دارند که از چه سنی می‌توانیم آموزش جنسی را شروع کنیم و دقیقا باید چه چیزهایی بگوییم. روش‌های آموزش جنسی برای کودکان از ۳ سالگی تا پایان دبستان را به شما می‌گوییم.

## آموزش جنسی را این‌طور شروع کنید

برای اینکه درباره اعضای خصوصی صحبت کنید، ابتدا باید مفهوم را برای کودکان ساده کنید. مثلا می‌توانید این‌طور توضیح دهید: «همه ما وسایلی داریم که فقط برای خودمان است و کس دیگری نمی‌تواند از آن استفاده کند. مثل مسواک. این وسایل خصوصی هستند. اعضای خصوصی بدن هم‌چنین وضعیتی دارند. یعنی همه آدم‌ها در بدنشان اعضای خصوصی دارند ولی هر کس فقط می‌تواند به اعضای خصوصی بدن خودش دسترسی داشته باشد. به او بگویید مثلا وقتی به استخر می‌روی، جاهایی از بدنت که با مایو پوشانده می‌شود عضو خصوصی تو است. علاوه بر این به او بگویید گردن و لبها هم اعضای خصوصی هستند.

باید دقیقا به او بگویید که هیچ‌کس اجازه ندارد اعضای خصوصی تو را ببیند و لمس کند چون این اندام‌ها فقط مربوط به تو هستند و تو هم نباید جای خصوصی کسی را ببینی. به کودکان یاد بدهید اگر کسی از او خواست که اندام‌های جنسی‌اش را ببیند و یا تو اندام‌های خصوصی او را نگاه کنی، باید قاطعانه نه بگوید و بدون اینکه بترسد، بلند داد بزند.

## کودکتان را با اندام جنسی خود آشنا کنید

یک کودک تا قبل از دوران دبستان، باید اندام جنسی خود را بشناسد. بجای استفاده از اسامی این اندام‌ها، می‌توانیم از کلماتی مثل عضو خصوصی استفاده کنیم. مهم‌ترین چیزی که کودک باید بداند این است که اندام‌های جنسی‌اش در کجای بدنش قرار دارد. معمولاً کودکان در سن دوسالگی به بعد کارکردهای همه اعضای بدن مثل گوش و چشم را می‌شناسند. در معرفی اعضای بدن به کودکان، می‌توان از عروسک، اطلس‌های پزشکی یا آینه استفاده کرد. یک روز پس از معرفی اعضای بدن مانند دست و پا و چشم و پرسیدن از کارکرد آن‌ها، برای فرزندتان با عنوان کردن نام علمی عضو خصوصی‌شان، شروع به توضیح دادن کنید.

## هرچه سن کودک بیشتر شد، اطلاعات جنسی بیشتری در اختیار او قرار دهید

در حوزه تربیت جنسی اولین موضوعی که به کودک آموزش می‌دهیم، جنسیت است. شما به‌عنوان پدر و مادر به فرزند خود می‌آموزید که شناختی از جنسیت خود داشته باشد. طبیعتاً اینکه دختر هستند یا پسر را می‌دانند اما اینکه دختران و پسران چه تفاوت‌هایی باهم دارند را باید آموزش بدهید. می‌توانید از تفاوت‌های ظاهری شروع کنید و بعد بگویید همان‌طور که موها، لباس و ظاهر دختران و پسران باهم متفاوت است، عضو خصوصی‌تان هم باهم فرق دارد.

## با کودکتان نقش بازی کنید

یکی از بهترین روش‌ها برای تمرین تربیت جنسی، نقش بازی است. از او بپرسید اگر کسی خواست به اندام خصوصی‌اش دست بزند، یا لباس‌زیرش را ببیند، چه کار می‌کند؟ مطمئن شوید که همه راهکارهایی که به او یاد داده‌اید را اجرا می‌کند. در زمان نقش بازی کردن حتماً احساساتی که ممکن است فرزندتان موقع نزدیک شدن به یک غریبه داشته باشد را یادآوری کنید و با او تمرین کنید تا این احساسات مانع حفاظت او از اندام جنسی‌اش نشود. یکبار نقش فردی را بازی کنید که حریم خصوصی او مورد تجاوز قرار گرفته و واکنش لازم را انجام دهید و یکبار دیگر نقش فردی را بازی کنید که قصد دارد به حریم کودکتان نزدیک شود.

## درباره راحت بیان کردن مسائل جنسی به او اطمینان بدهید

به کودکتان این اطمینان را بدهید که اگر با حرف یا رفتاری درباره مسائل جنسی مواجه شد، می‌تواند بدون هیچ ترسی این موضوع را با شما مطرح کند. کودکتان باید بدانند این مسئله مثل یک راز بین پدر و مادر و بچه‌ها می‌ماند و بچه‌ها باید در چنین مواقعی همه‌چیز را به

پدر و مادرشان بگویند. بیمارانی که به کودکان پیشنهاد جنسی می‌دهند معمولاً تهدید می‌کنند که اگر بچه‌ها درباره این خواسته‌های جنسی آن‌ها حرفی به کسی بزنند، اتفاقات بدی برایشان می‌افتد. شما این اطمینان را به کودک خود بدهید که هیچ‌کس نمی‌تواند او را تهدید کند. به او یادآوری کنید که شما همیشه او را دوست دارید و از او ناراحت نمی‌شوید.

کاملاً صادقانه رفتار کنید و حالا که به او اطمینان دادید تا با شما حرف بزند واکنش هیجانی نشان ندهید و بجای سرزنش کردن، او را در آغوش بگیرید و از او تشکر کنید که این موضوع را با شما مطرح کرده است.

### **به او بگویید در این مواقع من را در جریان بگذار:**

وقتی یک نفر از تو می‌خواهد که یک رفتار جنسی را به صورت راز نگاه داری.

وقتی در موقعیتی هستی که احساس ناراحتی می‌کنی یا درون خودت احساس عجیبی داری

وقتی یک نفر با تو کاری می‌کند که بعد از آن حس بدی داری

وقتی کسی اندام خصوصی‌اش را به تو نشان می‌دهد

وقتی کسی می‌خواهد بی‌دلیل به بدن تو نگاه کند

وقتی کسی می‌خواهد به اندام‌های جنسی تو دست بزند

وقتی کسی می‌خواهد به اندام‌های خصوصی او دست بزنی

وقتی یک بزرگ‌تر، درباره مسائل جنسی، از تو کاری را می‌خواهد که مایل نیستی انجام دهی

### **نشانه‌های تهدید جنسی را در کودک دنبال کنید**

شاید با تمام این تفاسیر کودکان درباره ناگواری‌های جنسی چیزی به شما نگویند. اما این مسئله حتماً در رفتار آن‌ها بروز پیدا می‌کند. مثلاً گوشه‌گیر و بی‌اشتها می‌شوند. کابوس‌های شبانه می‌بینند و نقاشی‌های خط‌خطی می‌کشند. (بچه‌هایی که مورد آزار جنسی قرار گرفته‌اند معمولاً بین پاها را خط‌خطی می‌کنند). همچنین باید عدم علاقه ناگهانی به یک نفر را جدی بگیرید. ممکن است کودک شما به یک‌باره بگوید دوست ندارد یکی از اقوام یا دوستانتان را ببیند یا از مدرسه رفتن بیزار شده است.

مهم‌ترین نکته این است که به هیچ‌کس اطمینان صد در صد نداشته باشید. مورد اعتمادترین فرد برای کودک پدر و مادر هستند پس مراقبت از کودک خود را به کسی مثل همسایه، دوست و آشنا نسپارید.



باید به بچه‌ها دریاره بخش‌های خصوصی بدنشان آموزش بدهیم  
**قبل از این که**  
 افراد نامناسب این کار را انجام بدهند.

www.ninisisite.com

### بدن من مال منه و فقط و فقط به خودم تعلق داره

اگه نمیخوام کسی منو بیوسه و بغلم کنه خیلی محکم میتونم بگم نه! مثلا واسه اینکه ناراحت هم نشن میتونم باهاشون دست بدم و براشون از دور بوس بفرستم  
 من رییس بدنم هستم و هرچی دریاره بدنم بگم باید همون باشه



### رازها

من هرگز نباید رازی که احساس بدی بهم میده رو پیش خودم نگه دارم. رازی که نسبت بهش حس خوبی ندارم. اگه کسی از من خواست که رازی رو نگه دارم که نسبت بهش اصلا حس خوبی ندارم باید خیلی سریع به یکی از افراد دایره امن خودم خبر بدم.



### من یک دایره امن دارم

تو زندگی من پنج نفر آدم بزرگ هستی که من میتونم با خیال راحت بهشون اطمینان کنم و همه چیز رو بهشون بگم و اونا هم حرفامو باور کنند این پنج نفر دایره امن زندگی من هستند (افراد دایره امن هر کودکی بسته به شرایط زندگیش میتوانند متفاوت باشند)



### اعضای خصوصی بدن من

اعضای خصوصی بدن من شامل قسمت هایی از بدنم هستند که وقتی میرم استخر یا دریا اونارو میپوشونم همیشه هم اونارو با اسم های درستشون تلفظ میکنم هیچ کس این حق رو نداره که اعضای خصوصی بدنم رو لمس کنه و یا حتی از من بخواد که اعضای خصوصی بدنش رو لمس کنم. هیچ کس نباید به من عکس اعضای خصوصی بدنش رو نشون بده. اگه هرکدوم از این اتفاق ها افتاد باید خیلی سریع به یکی از آدم بزرگهای قابل اطمینان دایره امن خبر بدم.



### نشانه های نگرانی

#### تو وجود من چه چیزهایی هستی؟

اگه از چیزی ترسیدم و احساس خوبی نداشتم، ممکنه بدنم شروع کنه به عرق کردن دل پیچه بگیرم و ضربان قلبم زیاد بشه این اتفاق ها اولین نشانه های این هستند که چیزی داره منو نگران میکنه. هر وقت این نشانه ها رو تو خودم دیدم باید به یکی از 5 نفر آدم بزرگی که تو دایره امن زندگیم هستند سریع اطلاع بدم



سلامت نیوز: اینفوگرافی/اصول آموزش جنسی به کودکان