

آموزش خود مراقبتی

راهنمای والدین برای محافظت کودکان
در برابر سوءاستفاده جنسی

نویسنده:

جاینین ساندروز

مترجمین:

مهندس بختیاروند

دانشجوی دکتری رشته تکنولوژی آموزشی دانشگاه علامه طباطبائی

مهرناز گرزریان

دانشجوی دکتری رشته روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی بندرعباس

مهدی نصر آبادی

کارشناس ارشد تکنولوژی آموزشی دانشگاه علامه طباطبائی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

سرشناسه	: ساندروز، جینین Sanders, Jayneen
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش خودمراقبتی: راهنمای والدین برای محافظت کودکان در برابر سوءاستفاده جنسی / نویسنده جاینین ساندروز مترجمین مرتضی بختیاروند، مهرناز گودرزیان، مهدی نصرآبادی
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۶.
مشخصات فزاهری	: ۸۰ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-600-309-351-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: Body safety education : a parents' guide to protecting kids from sexual abuse, 2015
موضوع	: کودکان -- سوءاستفاده جنسی -- پیشگیری
موضوع	: Child sexual abuse -- Prevention
شناسه افزوده	: بختیاروند، مرتضی، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	: Bakhtiarvand, Morteza
شناسه افزوده	: گودرزیان، مهرناز، ۱۳۵۵ - مترجم
شناسه افزوده	: نصرآبادی، مهدی، ۱۳۶۰ - مترجم
رده - دیویدی	: HV ۶۵۷/۸۱۲ س ۱۳۹۶
رده - دیویدی	: ۷۶/۳۴۲
شماره کتابخانه ملی	: ۵۰۵۱۷۰۷

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۳۵۵ ۶۶۹۶ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲



آموزش خود مراقبتی

راهنمای والدین برای محافظت کودکان در برابر سوءاستفاده جنسی

نویسنده: جاینین ساندروز

مترجمین: مرتضی بختیاروند - مهرناز گودرزیان - 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

۵	تقدیم
۷	پیشگفتار مترجمان
۱۱	در ره نه‌سنده
۱۳	اهمیت مطالعه کتاب
۱۵	مقدمه
۱۶	آموزش خود مراقبتی چیست؟
۱۷	چرا آموزش خود مراقبتی به کودکان مهم است؟
۲۰	مهارت‌های کلیدی خود مراقبتی
۲۳	مغرور باشید
۲۴	نکات پایانی
۲۶	آگاهی بخشی
۲۷	آگاه باشید
۳۸	نکات مهمی که کودکان باید درمورد متجاوزان بدانید
۴۴	رفتار جنسی طبیعی و نرمال چیست؟
۴۶	نشانه‌های رایج و متداول سوء استفاده جنسی
۵۰	در دوران نوجوانی
۵۱	بی‌برده‌گویی و اهمیت باور کردن بچه‌ها
۵۵	عکس‌ها یا نوشته‌های محرک احساسات جنسی اینترنتی و تاثیرات آنها
۵۸	آموزش جامعه
۶۱	آمارهای وحشتناک
۶۳	سوالات و نگرانی‌های متداول
۶۵	۱۲ کتاب عالی درمورد مراقبت کودکان در برابر سوء استفاده جنسی

- ۶۷ سازمان‌های اصلی و لینک‌های مربوط بدانها
- ۶۹ تصاویری که می‌توانید از آن‌ها برای آموزش استفاده کنید:
- ۷۱ کارت‌های مربوط به صحبت یا گفتگو درباره مهارت‌های خود مراقبتی
- ۸۰ منابع

www.ketab.ir

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 پروران دنیای امروز و مضطرب را بسیار دیده ایم، زمانی که با سوالات کودکان شان روبه روی شوند. سؤالاتی که در ابتدا برخاسته از ذهن کنجکاو آنهاست و به تدریج جنسی شان، پرسش هایی که اغلب یا بی جواب می مانند و پرسش هایی که به ندرت پاسخ داده می شود، یا پاسخ های نه چندان واقعی و درحضور بزرگوار دریافت می کنند و در شرایط فاجعه آمیزتر با برخورد خشونت آمیز و «این خط 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 خانوار 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. نویسندگی 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 الهام 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، صدمات 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 تجویع اصحاب بپردازند. آیا اصلاً خود را ملزم به پاسخ درست به چنین سؤالاتی می دانید؟ متأسفانه هنوز هم زیادند والدینی که معتقدند بچه، وقتی بزرگ شود، خودش این چیزها را یاد می گیرد!

کنجکاوی جنسی کودکان بسته به سوش 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 هن کودک بسیار پاک و معصوم است و اگر سوالات جنسی می پرسند 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.

تابه 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 نوجوانان در زمینه مسائل جنسی شده است و چه بسا همین اطلاعات کاذب از بدن و جسم خود است که به راحتی در دام سوءاستفاده کنندگان جنسی می‌افتند.

این برهوت آگاهی، خود می‌تواند 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 و بهداشت دارد، بپردازند. آنهایی هم که به هر دلیل از این منابع اطلاعاتی دور می‌مانند 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، 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 بترانیم گام کوچک را در افزایش آگاهی پدران و مادران در آموزش مسائل جنسی، ویژه خودمراقبتی و قدرت «نه» گفتن کودک برداشته باشیم. ما به نمان 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 را به دست آورید و در مقابل سوء استفاده جنسی دست یابید. داشتن مهارت‌های آموزش خود مراقبتی آنها را تبدیل به یک نوجوان یا بزرگسال سالم می‌کند.

میتا بی بختیاروند

مادر گودرزیان

مهدی نصر آبادی