



## رفتارهای محافظتی

منبع والدین  
همکاری مدارس و والدین برای حفظ امنیت  
کودکان



Department of  
Education



نقل قول از

## پگ فلاندر و غربی توسعه‌دهنده اولین برنامه رفتارهای محافظتی

نوامبر ۱۹۸۸

من همچنان از اینکه چه تعداد کودک و بزرگسال به ما می‌گویند که چگونه از رفتارهای محافظتی برای تغییر زندگی و گرامی داشتن خود استفاده می‌کنند، شگفت‌زده می‌شوم. من خلاقیت خودم را افزایش داده‌ام، انرژی زندگی‌ام را افزایش داده‌ام و حس ماجراجویی‌ام را تیزتر کرده‌ام. در ابتدا چقدر عجیب بود که متوجه شدم کاری که به اندازه خشونت دردناک است، می‌تواند شامل خنده و شادی باشد. زیرا همانطور که از واکنش به خشونت فراتر می‌رویم، به سمت گزینه‌های توانمندسازی حرکت می‌کنیم و راه‌های جدیدی برای عبور از دوران دردناک پیدا می‌کنیم. ما حتی در بحبوحه همه اینها، هیجان، خلاقیت، خنده و ماجراجویی را برای خودمان پیدا می‌کنیم.

# رفتارهای محافظتی

## منبع والدین

## همکاری مدارس و والدین برای حفظ امنیت کودکان

این منبع به عنوان راهنمایی برای رفتارهای محافظتی برای والدین و مراقبان طراحی شده است.

© حق نشر متعلق به وزارت آموزش و پرورش، استرالیای غربی و رفتارهای محافظتی است. تمامی حقوق محفوظ است. WA Inc. این منبع صرفاً به منظور اطلاع رسانی به والدین و مراقبان در مورد برنامه رفتارهای محافظتی وزارت آموزش و پرورش ارائه شده است و نباید توسط هیچ شخص یا سازمان دیگری ارسال یا تکثیر شود. هیچ بخشی از این کتاب بدون اجازه کتبی صاحبان حق چاپ به هیچ شکلی قابل تکثیر نیست. تولیدکننده، ناشر یا چاپخانه هیچ مسئولیتی در قبال هرگونه نقض حق چاپ یا موارد دیگر ناشی از محتوای این نشریه نمی پذیرد.

### تقدیرنامهها

این منبع توسط شرکت Protective Behaviours WA Inc. با همکاری وزارت آموزش و پرورش استرالیای غربی تهیه شده است.



## فهرست مطالب

درباره رفتارهای محافظتی منبع والدین .....	۲
انواع سوءاستفاده .....	۳
موضوع اول: همه ما حق داریم احساس امنیت کنیم .....	۴
حقوق و .....	۵
مسئولیتها .....	۸
علائم هشدار دهنده اولیه .....	۱۱
ایمنی .....	۱۲
احل مسئله با یک گام حذف شده .....	۱۳
آگاهی و مالکیت .....	۱۴
بدن .....	۱۵
آهنگهای ایمنی بدن .....	۱۶
نامن .....	۱۶

فضای شخصی .....	۱۷
موضوع دوم: ما .....	۲۱
می‌توانیم با کسی در مورد هر چیزی صحبت کنیم، مهم نیست چه باشد ..	۲۱
اسرار امن و نامن .....	۲۲
شبکه‌ها .....	۲۳
چک لیست کمک های من .....	۲۴
کمک های .....	۲۴
من .....	۲۵
دعوتنامه .....	۲۶
قاطعیت .....	۲۸
برنامه ایمنی خانواده خود را تدوین کنید .....	۳۰
اطلاعات تکمیلی برای .....	۳۰
والدین .....	۳۱
ایمن نگه داشتن کودکان در فضای .....	۳۱
آنلاین .....	۳۲
آراستگی .....	۳۲
ظاهری .....	۳۳
خطوط تلفن کمک .....	۳۳
رسانی .....	۳۵

## درباره منابع والدین در مورد رفتارهای محافظتی

اگرچه هر کودکی حق دارد در هر زمانی احساس امنیت کند، اما هر ساله هزاران کودک در سراسر استرالیا مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند. تخمین زده می‌شود که از هر ۴ دختر، انفر و از هر ۷ پسر، انفر قبل از ۱۸ سالگی در معرض نوعی فعالیت جنسی ناخواسته قرار می‌گیرد (موسسه جرم‌شناسی استرالیا، ۱۹۹۳).

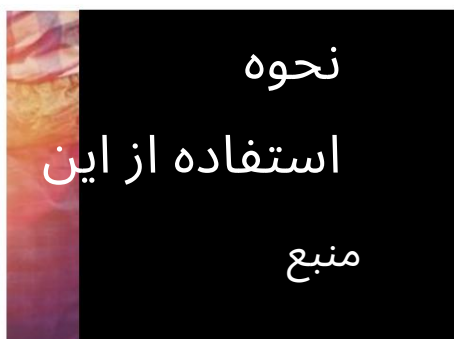
برنامه رفتارهای محافظتی بر دو موضوع استوار است:

همه ما حق داریم همیشه احساس امنیت کنیم

ما می‌توانیم با کسی در مورد هر چیزی صحبت کنیم، مهم نیست چه باشد

با به اشتراک گذاشتن رفتارهای محافظتی با فرزندتان، به رشد و توسعه‌ی مهارت‌های مادام‌العمر او کمک خواهید کرد. مهارت‌های جرأت‌ورزی، اعتماد به نفس، حل مسئله، ارتباط، تاب‌آوری و کمک‌خواهی.

متوجه خواهید شد که فعالیت‌ها و بحث‌های این کتابچه راهنما ساده و به شیوه‌ای سرگرم‌کننده و مناسب کودکان ارائه شده‌اند و نه برای ترساندن کودکان، بلکه برای آگاه‌سازی آنها از برخی مهارت‌های حیاتی ایمنی شخصی طراحی شده‌اند.



### آیکون مداد

این فعالیت را با فرزندتان انجام دهید



### حباب لامپ

ایده‌ها و موضوعات بحث بیشتری ارائه می‌دهد برای شما و فرزندتان



### حباب گفتاری

این دو موضوع را در زندگی روزمره با فرزندتان تقویت کنید.

## انواع سوءاستفاده

در استرالیا، طبق قانون کودکان و خدمات اجتماعی مصوب ۲۰۰۴، کودک به فردی اطلاق می‌شود که زیر ۱۸ سال سن داشته باشد.

به طور کلی چهار نوع کودک آزاری و غفلت وجود دارد که ممکن است همزمان وجود داشته باشند:

**آزار جسمی** زمانی اتفاق می‌افتد که کودک به شدت و/یا به طور مداوم توسط یک بزرگسال یا مراقب کودک آسیب ببیند یا مجروح شود. همچنین ممکن است در نتیجه قرار دادن کودک در معرض خطر آسیب دیدن باشد.

برخی از نمونه‌ها عبارتند از: زدن، تکان دادن، مشت زدن، سوزاندن و سرزنش کردن؛ تنبیه یا انضباط بدنی بیش از حد؛ اقدام به خفه کردن؛ تکان دادن نوزاد.

**سوءاستفاده جنسی از کودکان** زمانی اتفاق می‌افتد که کودک در معرض یا درگیر فعالیت جنسی نامناسب با سن و سطح رشدی خود قرار گیرد. این شامل شرایطی می‌شود که کودک نسبت به فرد دیگر درگیر، قدرت کمتری دارد، مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد یا در جایی که کودک رشوه گرفته، تهدید یا مجبور شده است. همچنین شامل موقعیت‌هایی می‌شود که تفاوت قابل توجهی بین سطح رشد یا بلوغ کودک و فرد دیگر درگیر وجود دارد.

برخی از نمونه‌ها عبارتند از: اجازه دادن به کودک برای تماشای خواندن پورنوگرافی؛ اجازه دادن به کودک برای تماشای اعمال جنسی؛ لمس اندام تناسلی کودک؛ داشتن رابطه جنسی دهانی با کودک؛ دخول واژنی یا مقعدی؛ استفاده از اینترنت برای یافتن کودک برای استثمار جنسی.

**سوءاستفاده عاطفی** زمانی اتفاق می‌افتد که یک بزرگسال با رفتار و صحبت مکرر با کودک به شیوه‌هایی که به توانایی کودک در احساس کردن و ابراز احساساتش آسیب می‌رساند، به رشد کودک آسیب می‌رساند.

برخی از نمونه‌ها عبارتند از: تحقیر مداوم کودک؛ تحقیر یا شرمسار کردن کودک؛ نشان ندادن عشق، حمایت یا راهنمایی؛ نادیده گرفتن یا طرد مداوم کودک؛ قرار دادن کودک در معرض خشونت خانوادگی؛ تهدید به سوءاستفاده یا قلدری با کودک؛ تهدید به آسیب رساندن به عزیزان، اموال یا حیوانات خانگی.

آزار عاطفی همچنین شامل آزار روانی و قرار گرفتن در معرض خشونت خانوادگی و خانگی می‌شود.

اصطلاح خشونت خانوادگی معمولاً به خشونت و بدرفتاری علیه یکی از اعضای خانواده اشاره دارد. شریک زندگی (از جمله روابط همجنس و شرکای سابق) اما می‌تواند بین خواهر و برادرها، از نوجوانان به والدین، یا از مراقبان خانواده به یکی از بستگان نیز رخ دهد. این می‌تواند شامل سوءاستفاده از کودکان و جوانان، افراد مسن، افراد دارای معلولیت و سایر اعضای خانواده باشد.

**غفلت** زمانی است که به کودک غذا یا سرپناه کافی، درمان مؤثر پزشکی، درمانی یا اصلاحی، و/یا مراقبت، پرورش یا نظارت به میزان شدید و/یا مداوم ارائه نشود. به طوری که سلامت یا رشد کودک به طور قابل توجهی مختل شده یا در معرض خطر جدی قرار گیرد.

برخی از نمونه‌ها عبارتند از: تنها گذاشتن کودک بدون نظارت مناسب؛ عدم اطمینان از حضور کودک در مدرسه یا ثبت نام نکردن او در مدرسه؛ عفونت به دلیل بهداشت نامناسب یا کمبود دارو؛ عدم ابراز محبت یا حمایت عاطفی از کودک؛ عدم دریافت کمک پزشکی در صورت نیاز.

منبع: وزارت جوامع، حمایت از کودکان و حمایت از خانواده

## موضوع اول: همه ما حق داریم احساس امنیت کنیم

حقی انسانی که همه ما با آن به دنیا می‌آییم، قابل سلب نیست و نیازی به کسب آن نیست.



همه ما  
تو، من،  
دوستان، خانواده،  
غریبه‌ها...  
همه

We all have

the right to

feel safe

at all times.

امنیت جسمی و روحی

این یک تجربه شخصی و فردی است

۲۴ ساعت شبانه‌روز

صبح، در طول  
روز، شب، در خانه،  
در مدرسه، خانه مادربزرگ،  
در مراقبت‌های بعد از مدرسه

# حقوق و مسئولیت‌ها



چه کاری از دست من برمی‌آید؟

• به فرزندتان توضیح دهید که هر حقی، مسئولیتی را به همراه دارد.

برای مثال:

شما حق دارید از آموزش خوب برخوردار باشید  
شما مسئولیت دارید که در مدرسه بهترین عملکرد خود را داشته باشید

شما حق دارید نظر خود را بیان کنید  
شما وظیفه دارید به نظرات دیگران احترام بگذارید



# احساسات

بدن ما احساسات مختلفی را به ما منتقل می‌کند. بخش مهمی از امنیت شخصی این است که به فرزندان نشان دهید چگونه احساسات خود را تشخیص دهد، درک کند و ابراز کند.

مسئولیت احساساتمان را پذیرفتن، برای ایجاد اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیری مهم است.



چه کاری از دست من برمی‌آید؟

• به فرزندان کمک کنید تا احساسات خود را گسترش دهد و ازگان. به فرزندان کمک کنید تا وقتی احساس امنیت نمی‌کند، احساساتش را نام ببرد و به آنها اعتماد کند.

• به آنها کمک کنید تا توانایی تشخیص، درک و ابراز مناسب احساسات خود را توسعه دهند.

• فرزندان را درک کنید و بپذیرید ابراز طیف وسیعی از احساسات. وقتی فرزندان احساسات ناخوشایند یا غم‌انگیز خود را ابراز می‌کند یا نشان می‌دهد، از او بپرسید: «دوست داری چه احساسی داشته باشی؟ چه کاری می‌توانی انجام دهی تا احساس شادی/امنیت کنی؟»

• به فرزندان کمک کنید تا احساسات دیگران را تشخیص دهد.

با استفاده از قالب «من احساس می‌کنم... وقتی...» با پذیرفتن احساسات خودتان، یک الگو باشید.

• با استفاده از اسباب‌بازی‌ها و عروسک‌هایشان، نقش‌آفرینی کنند تا احساساتشان را بیشتر کشف کنند.

• از یک آینه برای کمک به فرزندان در دیدن حالات چهره و واکنش‌های فیزیکی بدن خود برای هر احساس استفاده کنید.



How are you feeling today? Today I feel ...



Happy



Sad



Angry



Surprised



Shy



Proud



Embarrassed



Safe



Tired



Confused



Hurt



Unsafe

## علائم هشدار دهنده اولیه

علائم هشدار دهنده اولیه، احساسات فیزیکی غیرارادی هستند که در بدن ما در واکنش به موقعیت‌های بالقوه ناامن رخ می‌دهند.

علائم هشدار دهنده اولیه ما را از خطر یا تهدیدی برای ایمنی خود آگاه می‌کنند. علائم هشدار دهنده اولیه ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد، اما همه ما آنها را داریم.

کودکان می‌توانند یاد بگیرند که علائم هشدار دهنده اولیه خود را شناسایی کنند. علائم هشدار دهنده اولیه می‌توانند سرگرم کننده و لذت بخش باشند وقتی که ما بر آنچه برایمان اتفاق می‌افتد، حق انتخاب و کنترل داریم.

### آنچه بدن ما می‌گوید:

- «قلبم خیلی تند می‌زند!»
- «دلم خیلی شور می‌زند!»
- «پاهام ضعیف شدن و زانوهایم سفت شدن!»
- «دهانم خیلی خشک است!»

### سایر علائم هشدار دهنده اولیه می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- شانه‌های سفت
- کف دست‌های عرق کرده
- گونه‌های قرمز
- مور مور شدن



### چه کاری از دست من برمی‌آید؟

• بر فرزندتان حواصا اولاد بازي كه او قهر گم كنسره تور لسن بياي خنگر از را طم كنن چه اتفاقي در بدنش مي افتد صحبت كنيد. چه علائم هشدار دهنده اولیه (حس‌های كيندمكه) در آرخها هم بر مي كنن گيلى تو جيوه ها ارجو تانلى فوژن تان نيك مكثا كن وقتي كه برای قرار ملاقات دير مي كنيد. علائم هشدار دهنده اولیه خود را توصيف كند.

بعضی از مثال‌ها عبارتند از: جک این د بکس، دزد دریایی ظاهر شونده، برج بلوک‌ها، کروکودیل گازگیر، مسابقه‌ی قاشق و تخم‌مرغ، و «آقای گرگ ساعت چنده؟».

• مراقب مواقعی باشید که فکر می‌کنید فرزندتان ممکن است احساس ترس یا نگرانی کند. آنها را تشویق کنید که وقتی احساس ترس می‌کنند، نفس (مثال کله سبیلان تانم از را تو سبیلان کنن بيا تو فتیخ به جاي كه لين نكار اوله آن به او كركيك كلاس جديد). می‌کند تا واضح فکر کنند و تصمیم بگیرند که چه کاری انجام از آنها به نواهد مشخص کنند که در کجای بدن خود می‌توانند علائم هشدار دهنده اولیه را احساس کنند.

فرزندتان را تشویق کنید که به علائم هشدار دهنده اولیه خود توجه کند و به شما بگوید که چه زمانی و کجا اتفاق می‌افتند.

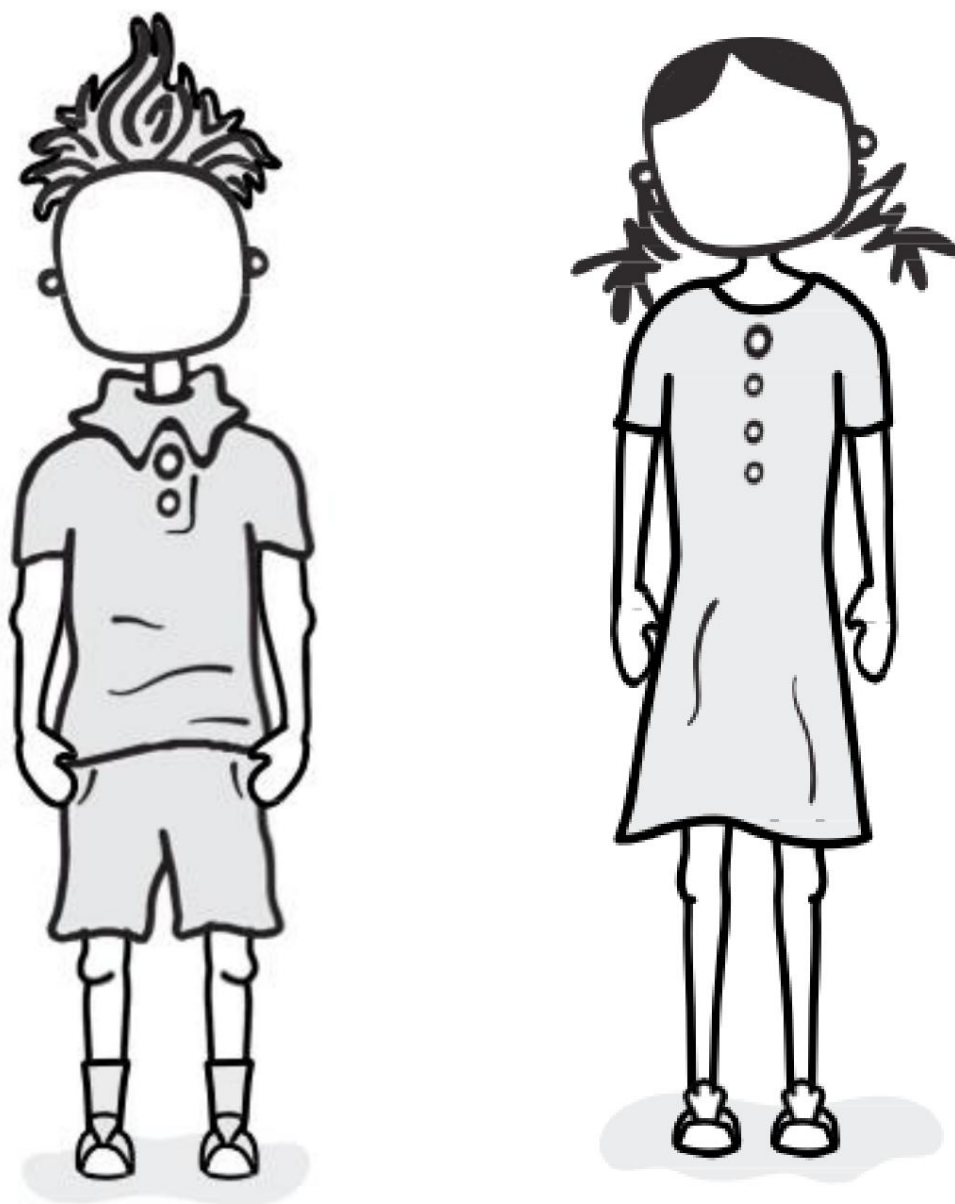
• از اینکه به فرزندتان بگویید نترس، خودداری کنید. یا اینکه آنها احمق هستند که احساس ترس می‌کنند. در عوض، درک، اطمینان خاطر و تشویق را برای حل مشکل و موقعیت فراهم کنید.



## علائم هشدار دهنده اولیه

وقتی احساس ناامنی می‌کنید یا کاری سرگرم‌کننده یا ترسناک انجام می‌دهید، بدن شما چه علائم هشدار اولیه‌ای را نشان می‌دهد؟

علائم هشدار دهنده اولیه خود را نقاشی کنید یا بنویسید

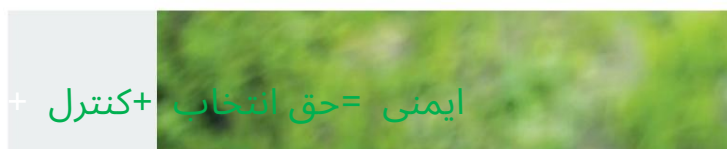


اگر علائم هشدار اولیه را دریافت کنم و احساس ناامنی کنم، مهم است که به یک بزرگسال مورد اعتماد بگویم. می‌توانم تا زمانی که علائم هشدار اولیه‌ام از بین بروند و دوباره احساس امنیت کنم، به گفتن ادامه دهم.

# ایمنی

امنیت یک حالت فیزیکی است. برنامه رفتارهای محافظتی بر لزوم «احساس» امنیت و همچنین «در امان بودن» تأکید می‌کند و اهمیت امنیت روانی یا عاطفی را به رسمیت می‌شناسد.

ایمنی شامل داشتن انتخاب آگاهانه و کنترل بر هر موقعیتی است که در آن قرار می‌گیریم.



وقتی حق انتخاب و کنترل خود را حفظ می‌کنیم، احساس امنیت و ماجراجویی دست در دست هم دارند. هر یک از ما احساس امنیت و ناامنی را تجربه کرده‌ایم و این موقعیت‌ها ممکن است برای هر فرد کاملاً منحصر به فرد باشد. به عنوان مثال، احساس امنیت یا ناامنی در اطراف یک سگ یا احساس امنیت یا ناامنی در تاریکی.

تشخیص تفاوت بین احساس امنیت و ناامنی بخش مهمی از برنامه رفتارهای محافظتی است. به عنوان والدین، شما نمی‌توانید موقعیت امن یا ناامن را برای فرزندتان تعریف کنید. با این حال، می‌توانید با شناسایی علائم هشدار دهنده اولیه، به فرزندتان کمک کنید تا تشخیص دهد چه زمانی ممکن است احساس ناامنی کند و به او در انتخاب استراتژی‌هایی که به او کمک می‌کند در هر موقعیت خاص حق انتخاب و کنترل داشته باشد، کمک کنید.

وقتی بچه‌ها احساس امنیت می‌کنند، درباره احساساتی مانند دوست داشته شدن، گرمی، امنیت، توجه، شادی، تحت کنترل بودن، مورد اعتماد بودن و... صحبت می‌کنند.

برخی از احساسات رایج مرتبط با احساس ناامنی عبارتند از: وحشتناک، احمقانه، گیر افتاده، کنار گذاشته شده، ناتوان، استرس زده، متزلزل...



## چه کاری از دست من برمی‌آید؟

□ فرزندتان را تشویق کنید تا تصویری از یک جایی که در آن احساس امنیت کنند - به این مکان «مکان امن» آنها گفته می‌شود. با فرزندتان در مورد اینکه «مکان امن» آنها چه شکلی است، چه بویی دارد، وقتی آنجا هستند چه احساسی دارند، در «مکان امن» خود چه چیزهایی می‌توانند بشنوند، صحبت کنید. یک کودک ممکن است چندین «مکان امن» داشته باشد.

\* در مورد راه‌هایی که کسی که احساس ناامنی می‌کند می‌تواند به خودش کمک کند تا دوباره احساس امنیت کند، صحبت کنید.

## یک مرحله حذف شده برای حل مسئله

یک راه خوب برای کمک به کودکان در تمرین مهارت‌های حفظ امنیت خود، انجام بازی‌های حل مسئله است. اغلب برای کودک و انمود کردن کمتر ترسناک است.

اینکه کس دیگری هم این مشکل را دارد - مثل یک عروسک یا شخصیت داستانی.

با استفاده از «لحظات قابل آموزش» در زندگی روزمره و فعالیت‌های برنامه‌ریزی‌شده، فرزندان می‌توانند استراتژی‌های روزمره را یاد بگیرد و بفهمد که حق دارد در همه حال احساس امنیت کند.



چه کاری از دست من برمی‌آید؟

• برخی از تجربیات خود را به اشتراک بگذارید با فرزندان صحبت کنید، و بپذیرید که همه ما زمان‌هایی داریم که احساس امنیت نمی‌کنیم.

• به تمرین حل مسئله با فرزندان ادامه دهید. هدف این است که فرزندان تمرین کند تا فکر کند و از تعدادی اقدامات ایمن استفاده کند که می‌توانند در مواجهه با موقعیت‌های ناامن یا دشوار از آنها استفاده کنند.

با فرزندان در مورد اینکه چگونه خطرات ناامن می‌توانند به خطرات ایمن تبدیل شوند، صحبت کنید، اگر ما حق انتخاب و کنترل خود را افزایش دهیم، مثلاً مایل باشیم از هیجان دوچرخه‌سواری با سرعت در سراسیمه لذت ببریم، تا زمانی که بدانند ترمزها کار می‌کنند، کلاه ایمنی پوشیده‌اند و هیچ ماشین یا سنگی در مسیر نیست.

**“How could someone feel safe even if...”**

**They got lost at the shopping centre?**

**A dog was barking at them?**

**A stranger asked them to get into their car?**

**Their parents were fighting and shouting at each other?**

**They felt unsafe when a grown up touched them?**

# آگاهی و مالکیت بدن

به فرزندتان پیاموزید که او رئیس بدن خود است.

با فرزندتان در مورد نام و عملکرد قسمت‌های خصوصی و عمومی بدنش صحبت کنید. به محض اینکه کودک به اندازه کافی بزرگ شد تا احساسات خود را درک کند و قسمت‌های بدن خود را نام ببرد، به اندازه کافی بزرگ شده است که در مورد ایمن ماندن صحبت کند. با بزرگتر شدن، مکالمات مربوط به رفتارهای محافظتی متناسب با سطح سنی و درک آنها، جزئی‌تر می‌شود.

استفاده از نام‌های آناتومیک صحیح برای قسمت‌های خصوصی بدن بسیار مهم است.

استفاده از نام‌های آناتومیک صحیح:

• تصویر بدنی مثبت را ارتقا می‌دهد. • اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد.

• بهبود ارتباط والدین و فرزند

• مردم را از لمس نامناسب کودکان منع می‌کند؛ و

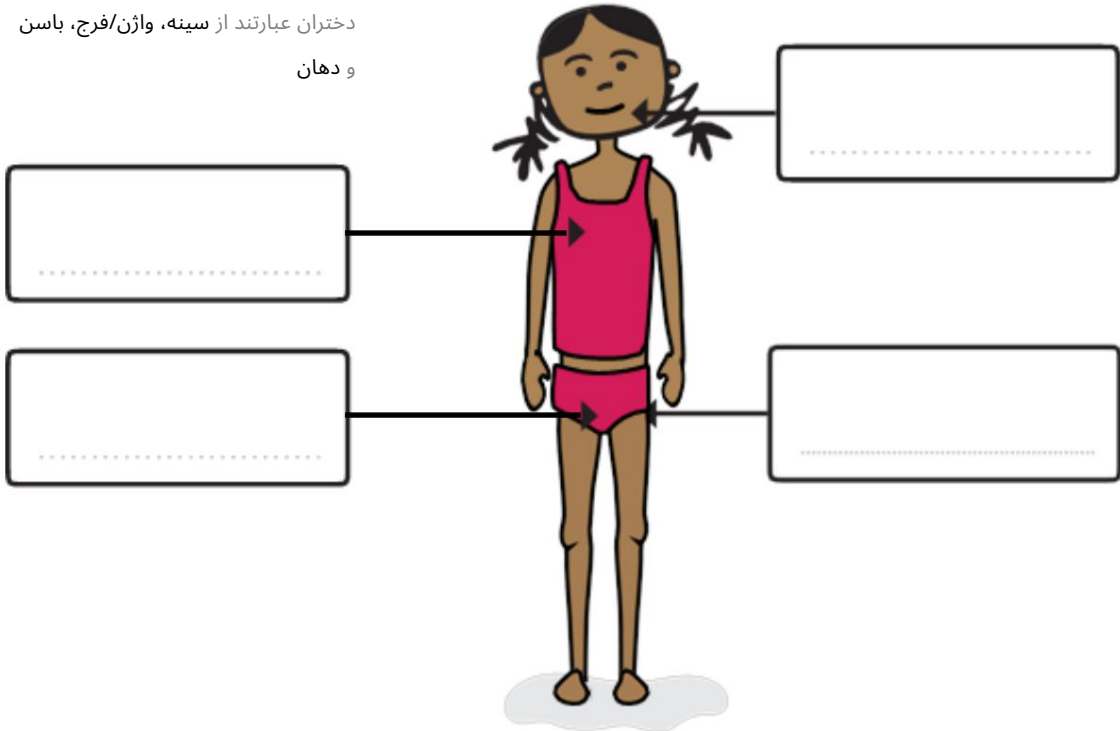
در صورت احتمال سوءاستفاده، به کودکان کمک می‌کند تا به بزرگسالان بگویند چه اتفاقی برایشان افتاده است. آنها را.

اگر کسی به هر قسمتی از بدن او دست بزند و او احساس ناراحتی کند، فرزند شما می‌تواند به آن شخص بگوید که بایستد، دور شود (امنیت شخصی خود را بازیابد) و به کسی در شبکه خود اطلاع دهد.

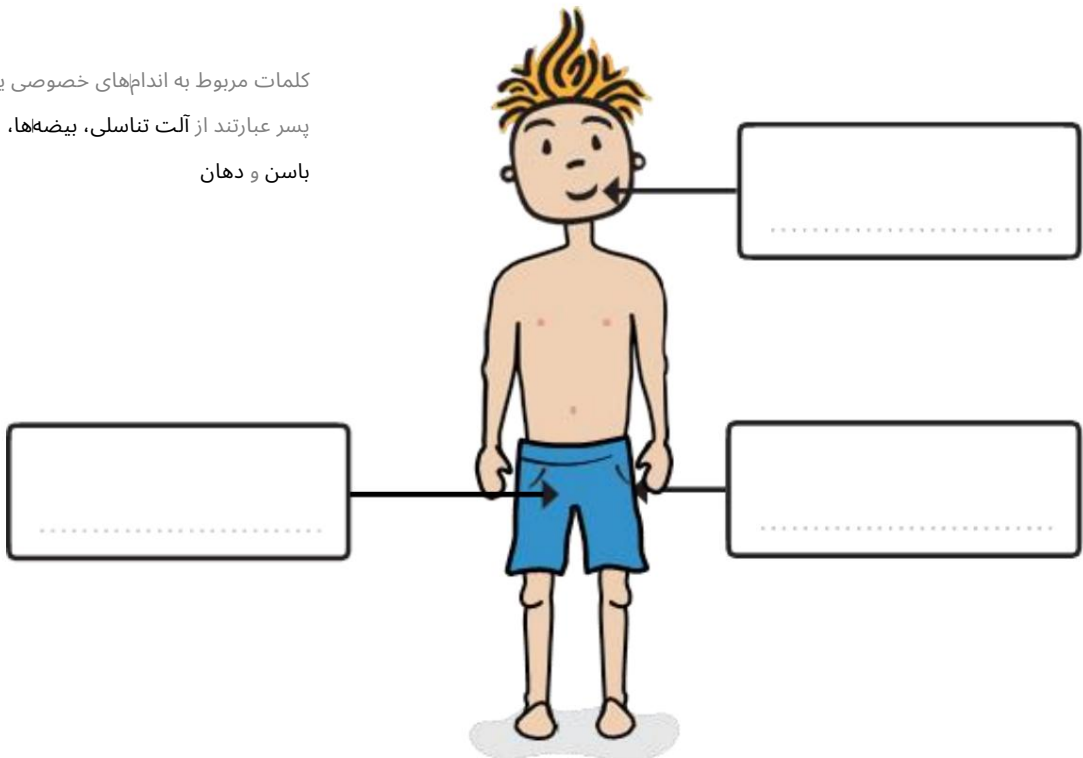


تصاویر را با کلمات مربوط به قسمت‌های خصوصی بدنشان برچسب‌گذاری کنید.

کلمات مربوط به اندام‌های خصوصی  
دختران عبارتند از سینه، واژن/فرج، باسن  
و دهان



کلمات مربوط به اندام‌های خصوصی یک  
پسر عبارتند از آلت تناسلی، بیضه‌ها،  
باسن و دهان



بدن شما خاص است و متعلق به شماست.  
شما رئیس بدن خود هستید.



## عمومی یا خصوصی

قسمت‌های عمومی بدن شما، مانند سر، دست‌ها و پاها، توسط افراد دیگر قابل مشاهده است.

قسمت‌های خصوصی بدن شما، قسمت‌هایی از بدن شما هستند که توسط شناگران پوشیده می‌شوند. دهان شما نیز یک منطقه خصوصی است. این بدان معناست که فقط شما می‌توانید انتخاب کنید چه چیزی در دهانتان قرار دهید.

با فرزندتان در مورد اینکه آیا نمونه‌هایی از لباس، مکان‌ها، رفتارها یا اطلاعات به عنوان خصوصی یا عمومی طبقه‌بندی می‌شوند، بحث کنید.



## آهنگ‌های ایمنی بدن

بدن من، بدن من است  
و متعلق به من است

هیچ‌کس نمی‌تواند به آن دست بزند -

(اشاره به خود) ← هیچ‌کس جز من!

و اگر آنها سعی کنند، فریاد  
خواهم زد: «بایست!»

(دستش به نشانه‌ی «ایست» بیرون می‌آید) ←

و بدو، بدو، بدو  
هر چه سریع‌تر که بتوانم

و فریاد بزن و بگو  
دوباره و دوباره

(حرکت دویدن با دست‌ها) ←

نوشته شده توسط جینین سندرز و دبرا بیرن، با آهنگ star  
body-safety-song خوانده شده Twinkle twinkle little  
[www.somesecrets.info/](http://www.somesecrets.info/)

بدن من مال منه، من، من بدن من مال منه از سرم  
تا پاهام، پاهام، پاهام بدن من مال منه بدن من مثل  
ژله، ژله، ژله است قلبم مثل طبل می‌زنه (بوم بوم)

یه حسی تو دلم دارم، دلم، دلم، دلم، میرم به یکی  
میگم! (حرف بزن، حرف بزن)

نوشته شده توسط جین هسکت  
با آهنگ ملوانی که به دریا رفت، خوانده شد

## لمس ایمن و ناامن

لمس ایمن در زندگی فرزندان ما مهم است. کودکان باید بدانند که انواع مختلفی از لمس وجود دارد و یاد بگیرند که تشخیص دهند آیا یک لمس ایمن است یا ناامن و ناخواسته.

فرزندان را تشویق کنید که اگر در مورد لمس شدن احساس ناراحتی یا گیجی می‌کنند، می‌توانند بگویند «نه» یا «بس کن».



این جملات را با فرزندتان در میان بگذارید.

هیچ کس اجازه ندارد بدون اجازه شما شما را لمس کند یا ببوسد.

لمس‌های ایمن و مناسب می‌توانند به لمس‌های ناامن یا نگران‌کننده تبدیل شوند. شما حق دارید بگویید «بس کن» یا «نه».

اگر کسی شما را لمس کرد و این به شما علائم هشدار دهنده اولیه داد و باعث شد احساس ناامنی کنید، تقصیر شما نیست. با کسی در شبکه خود صحبت کنید.

هیچ‌کس نباید از شما بخواهد که رازی را پنهان کنید. اگر کسی به شما گفت یا از شما خواست که رازی را پنهان کنید، او را ببوسید یا در آغوش بگیرید، باید به یک بزرگسال مورد اعتماد بگویید. حتی اگر فردی که این سوال را می‌پرسد، کسی باشد که شما می‌شناسید، مهم است که به او بگویید.

# فضای شخصی

## ۱ حباب فضای شخصی

این فضای شخصی و خصوصی شماست. هیچ کس اجازه ندارد شما را لمس کند، مگر اینکه خودتان بخواهید لمس شوید و احساس راحتی و امنیت داشته باشید. هیچ کس اجازه ندارد قسمت‌های خصوصی بدن شما را لمس کند. شما نباید قسمت‌های خصوصی بدن دیگران را لمس کنید. ما در مورد لمس کردن راز نگه نمی‌داریم. اگر کسی شما را لمس کرد و این یک راز است، به یکی از اعضای شبکه خود یا یک بزرگسال که می‌تواند کمک کند، بگویید.

گاهی اوقات، ممکن است لازم باشد پزشک قسمت‌های خصوصی بدن شما را معاینه کند یا دندانپزشک داخل دهان شما را معاینه کند. آنها باید توضیح دهند که چرا باید این کار را انجام دهند و در آنجا ...

همیشه باید یک بزرگسال مورد اعتماد در کنار شما باشد. 2

## حباب را فشار دهید

افرادی (مانند اعضای نزدیک خانواده یا مراقبان) که دوستشان دارید، به شما نزدیک هستند و شما آنها را به خوبی می‌شناسید، اگر بخواهید می‌توانند وارد این حباب شوند. هر زمان که حس بوسیدن، نوازش یا فشار دادن ندارید، اشکالی ندارد که بگویید «نه ممنون»، حتی اگر آنها مادر یا پدر یا مراقب شما باشند. اگر بخواهید، سایر اعضای خانواده و دوستانی که آنها را خوب می‌شناسید و دوست دارید در کنارشان باشید، می‌توانند برای بغل کردن به این جمع بیایند. هر زمان که حس بغل کردن نداشتید، می‌توانید بگویید «نه، ممنون»، حتی اگر آن شخص یکی از اعضای خانواده یا دوستانتان باشد.

۳

## حباب آغوش

اگر بخواهید، سایر اعضای خانواده و دوستانی که آنها را خوب می‌شناسید و دوست دارید در کنارشان باشید، می‌توانند برای بغل کردن به این جمع بیایند. هر زمان که حس بغل کردن نداشتید، می‌توانید بگویید «نه، ممنون»، حتی اگر آن شخص یکی از اعضای خانواده یا دوستانتان باشد.

## ۴

### حباب پنج امتیازی

افراد دیگری که می‌شناسید، اما نه به خوبی افرادی که در حلقه‌ی آغوش با حلقه‌ی های فایو شما هستند، می‌توانند در حلقه‌ی آغوش شما باشند. آنها ممکن است افرادی باشند که به شما کمک می‌کنند، مانند معلمان و مربیان. ممکن است در دادن یک آغوش، یک بغل یا دست دادن به آنها احساس راحتی و امنیت موح شما باشند.

کنید. اگر نمی‌خواهید آنها شما را لمس کنند، بگویید «نه ممنون» و از آنجا بروید. آنها ممکن است افرادی مانند همسایه یا یکی از اعضای جامعه

باشند که شما آنها را خیلی خوب نمی‌شناسید. ممکن است برای این افراد دست تکان دهید و «سلام» کنید، اما معمولاً آنها را در آغوش نمی‌گیرید یا لمس نمی‌کنید.

دور.

## حباب ۵ موج

## ۶

### حباب غریبه

غریبه‌ها افرادی هستند که قبلاً هرگز ملاقات نکرده‌اید. معمولاً کسی را که قبلاً هرگز ندیده‌اید، نمی‌بوسید، نوازش نمی‌کنید، فشار نمی‌دهید یا در آغوش نمی‌گیرید. گاهی اوقات ممکن است لازم باشد از یک غریبه با لباس فرم (مانند یک افسر پلیس، پرستار یا فروشنده مغازه) کمک بخواهید.





## چه کسانی در حباب‌های فضای شخصی شما هستند؟

• طرح فضای شخصی خودتان را بسازید، تصویری از خودتان بکشید. • من مسئول فضای شخصی خودم هستم. به فضای شخصی دیگران احترام خواهم گذاشت. • دوست دارید چه کسی را بغل کنید و با چه کسی دست بدهید؟ • نام افرادی را که در هر یک از فضای شخصی شما هستند بنویسید یا تصویری از آنها بکشید.

حباب‌ها

۱. فضای شخصی  
حباب

۲- بوسیدن، در آغوش گرفتن و نوازش کردن  
حباب فشاری

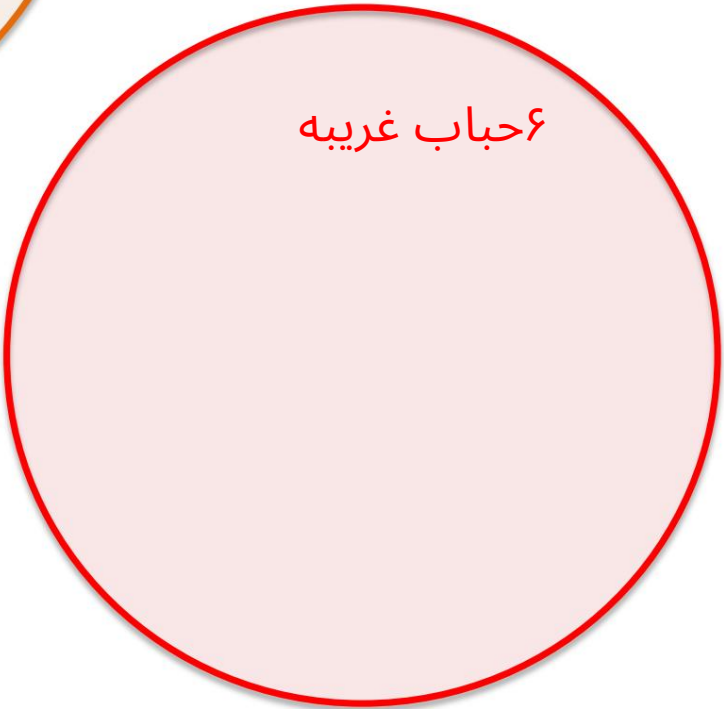
۳ حباب آغوش



۴ حباب های فایو



حباب ۵ موج



۶ حباب غریبه



مضمون دوم: ما می‌توانیم با کسی درباره هر چیزی صحبت کنیم، فرقی نمی‌کند چه باشد

**We**  
**can**  
**talk with**  
**someone**  
**about anything,**  
**no matter what it is**

There's a conversation happening, a relationship at play, one person is **talking** and the other is **actively listening**

Your child can choose someone they trust to talk with, for example, a parent, teacher, chaplain, aunty

**Anything** can be talked about, for example secrets, surprises, worries, problems, happy news... It doesn't matter how small or big, trivial, awful, yucky or scary

## رازهای امن و نا امن

به فرزندتان کمک کنید تا بتواند تفاوت را تشخیص دهد. (از آپکون کوچک استفاده کنید - انگشت شست بالا یا انگشت شست پایین)



رازهای امن معمولاً نتیجه‌ی خوشایندی دارند، برای مدت کوتاهی مخفی می‌مانند و در نهایت فاش می‌شوند. معمولاً چند نفر از این راز باخبرند، مثلاً یک جشن تولد غافلگیرکننده یا ورود یک مهمان غافلگیرکننده.



رازهای ناامن معمولاً مربوط به اعمال یا رفتارهایی هستند که ناامن یا خطرناک هستند، مثلاً وقتی کسی مورد آزار و اذیت یا آسیب قرار می‌گیرد. آنها ممکن است ما را ... احساس ترس، ناراحتی، گیجی، خجالت، اضطراب یا ناامنی می‌کنند. اینها رازهایی هستند که کسی به آنها می‌گوید «نباید بگویی»؛ آنها مدت زیادی دوام می‌آورند، گاهی اوقات برای همیشه. رازهای ناامن می‌توانند شامل این تهدید باشند که اگر فاش کنید اتفاق بدی خواهد افتاد.

اگر فرزندتان به شما گفت که رازی دارد، می‌توانید از سوالات زیر به عنوان راهنما استفاده کنید:

می‌خواهی از رازش بهم بگی؟

اگر پاسخ «نه» است، برخی از سوالات زیر را امتحان کنید:

آیا این یک راز امن است یا یک راز ناامن؟

• چه کسی این راز را به شما گفت؟

• چه کس دیگری راز را می‌داند؟

• چه احساسی در مورد این راز دارید؟

آیا علائم هشدار دهنده اولیه ای دارید؟

آیا کسی هست که بتوانید در مورد آن با او صحبت کنید؟



چه کاری از دست من برمی‌آید؟

• با فرزندتان در مورد رازها صحبت کنید. در مورد اینکه آیا مثال‌های زیر رازهای امن یا ناامن هستند، بحث کنید: هدیه تولد برای پدرتان یا مهمانی غافلگیرکننده یک دوست، محل مخفی کردن کلید یدکی خانه یا اینکه کسی در مدرسه مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرد.

## شبکه‌ها

شبکه، گروهی از بزرگسالان است که توسط کودک انتخاب می‌شوند و می‌توانند به او حمایت، کمک و در صورت لزوم، محافظت ارائه دهند.

مهم‌ترین عامل هنگام صحبت در مورد ایمنی با فرزندان، باز نگه داشتن کانال‌های ارتباطی است، به فرزندان اطلاع دهید که می‌تواند در مورد هر چیزی با شما صحبت کند.

همچنین بسیار حیاتی است که به فرزندان کمک کنید تا یک «شبکه امن» از بزرگسالان مورد اعتماد را که می‌تواند با آنها صحبت کند، شناسایی کند.

بحث در مورد «شبکه اضطراری» نیز مهم است، شناسایی اینکه اگر فرزندان در مکانی که شبکه معمول افرادش در دسترس نیست، احساس ناامنی کرد، می‌تواند به چه کسی مراجعه کند. این می‌تواند کسی باشد که در یک مغازه کار می‌کند، کسی که لباس فرم پوشیده یا مادری که بچه‌های کوچک دارد. انجام یک «تمرین عملی» با فرزندان و آموزش دادن به او در مورد اینکه در صورت گم شدن به فرد شبکه اضطراری چه بگوید، می‌تواند مفید باشد.

درک این نکته مهم است که با بزرگتر شدن کودکان، موقعیت‌هایی که در آنها درگیر می‌شوند تغییر می‌کند، اما حق آنها برای احساس امنیت هرگز تغییر نخواهد کرد. با استفاده از «لحظات قابل آموزش» در زندگی روزمره و فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده، کودکان می‌فهمند که حق دارند در همه حال احساس امنیت کنند.



چه کاری از دست من برمی‌آید؟

• با فرزندان در مورد بزرگسالان دیگر در زندگی‌اش صحبت کنید. او دوست دارد با چه کسی صحبت کند؟ اگر به کمک نیاز داشته باشد، با چه کسی می‌تواند صحبت کند؟

بہتر است کودک بتواند در تمام مکان‌های مختلفی که وقت خود را می‌گذراند، مثلاً مدرسه، ورزش، کلاس رقص، کلیسا، یک بزرگسال را برای صحبت کردن شناسایی کند.



## چک لیست کمک‌های من

از این چک لیست برای کمک به فرزندتان در شناسایی افرادی که ممکن است برای شبکه خود انتخاب کند، استفاده کنید.

	نام مسئول شبکه	بزرگسال بالای ۱۸ سال	قابل دسترس	به من گوش کن	باور من	اقدام کنید
۱						
۲						
۳						
۴						
۵						
۶						



چه کاری از دست من برمی‌آید؟

• شبکه فرزندتان را در اتاق خوابش به نمایش بگذارید، با نامها، شماره تلفن‌ها و آدرس‌ها را داشته باشند تا بدانند چگونه به افراد شبکه خود دسترسی پیدا کنند.

• فرزندتان را تشویق کنید که اخبار خوب و بد را با افراد حاضر در شبکه خود به اشتراک بگذارد، مثلاً فرزندتان یکی از اعضای خانواده‌اش را از دست داده است. اسباب‌بازی مورد علاقه‌شان یا اینکه در مدرسه گواهی شایستگی دریافت کرده‌اند. برای کودکان مفید است که تا حد امکان با افراد شبکه خود صحبت کنند.



## دست یاری من

از فرزندان بخواهید نام افراد شبکه را روی دست زیر بنویسند



افراد شبکه من:

• در دسترس بودن

به من گوش کن

• باورم کن

در صورت لزوم، برای کمک به من اقدام کنید



1800 551800

## دعوتنامه

پس از انتخاب برخی از «افراد شبکه»، مهم است که از آنها دعوت کنید تا عضوی از شبکه باشند و نقش آنها را توضیح دهید. نامه‌های شبکه، فردی را برای حضور در شبکه کودک دعوت می‌کنند، اما همچنین به فرد شبکه این فرصت را می‌دهند که در صورت احساس مفید نبودن، از این دعوت صرف نظر کند.

نامه‌ای به مسئول شبکه‌ام


**A letter to my network person**

Dear .....

I have been learning that we all have the right to feel safe all the time and that we can talk with someone about anything

I would like you to be on my Network so that I can talk with you about any worries I might have and good things that happen to me. You can talk with my parents or my teacher if you need more information. If you can be on my Network please put your name and phone number at the bottom

Thanks  
.....  
Name : .....  
Phone : .....



تا زمانی که کمکی که نیاز دارید را دریافت کنید، به پرسیدن از افراد در شبکه خود ادامه دهید.

همه افراد همیشه در دسترس نیستند یا گاهی اوقات پیام به افراد حاضر در شبکه نمی‌رسد. اگر فرزندان علائم هشدار اولیه را دارد و نیاز به صحبت با کسی دارد، او را تشویق کنید که پافشاری کند.

ادامه دادن می‌تواند واقعاً سخت باشد و ممکن است احساس کنید که می‌خواهید تسلیم شوید. فرزندان را تشویق کنید که تا زمانی که با کسی صحبت کند، کمکی که نیاز دارد را دریافت کند و علائم هشدار اولیه‌اش از بین برود، به درخواست کمک ادامه دهد.

## ویبلی وامبت

نوشته‌ی جین هسکت (۲۰۰۳)

گروه کر:

وَمَبْتِ لِرْزَانِ، اِحساس غم و اندوه می‌کرد،  
احساسات ناامنش او را نگران کرده بود،  
پس او دقیقاً می‌دانست چه باید بکند،

او به دوستش به کاکادو می‌گفت،

چه کسی گفته است:

«من سرم خیلی شلوغه و پرواز می‌کنم که باهات حرف بزنم»  
(همسرای)

او به دوستش کانگورو می‌گفت

چه کسی گفته است:

«من سرم شلوغه و دارم می‌پریم بالا و باهات حرف بزنم»  
(همسرای)

او به دوستش پلاتیپوس هم می‌گفت،

چه کسی گفته است:

«من سرم خیلی شلوغه و وقت ندارم باهات حرف بزنم»  
(همسرای)

او به دوستش کوآلا هم می‌گفت،

چه کسی گفته است:

«من هیچ‌وقت آنقدر سرم شلوغ نیست که نتوانم با تو صحبت کنم»

وومبِ وحشی بالاخره خوشحال شد

احساسات ناامن او همه گذشته بودند،

همچنان بپرس و بگو،

و متوجه خواهید شد که این برای شما و شما مفید است!!!





## قاطعیت

اگر کسی به شما آسیب می‌رساند، کاری انجام می‌دهد که باعث می‌شود احساس ناامنی کنید یا قوانین مربوط به قسمت‌های خصوصی بدن را زیر پا می‌گذارد، می‌توانید:

خیر	بگو _____
برو	سپس _____
بگو	و یک بزرگسال مورد اعتماد از شبکه خود پیدا کنید تا _____

### اگر کسی بخواهد

به قسمت‌های خصوصی بدنم دست بزن  
به قسمت‌های خصوصی من نگاه کن  
از قسمت‌های خصوصی بدنم عکس بگیر  
یا  
قسمت‌های خصوصی بدنشان را به من نشان بده

### قاطع باشید

نه گفتن، داد زدن، جیغ زدن یا  
داد زدن



مهارت‌های جرأت‌ورزی خود را تمرین کنید

۱. بازبگوش نه

خنده داره نه؟  
«به هیچ وجه»

۲. مودبانه نه گفتن

آیا ادب و نزاکت نیست؟  
«نه ممنون»

۳. نه قاطعانه

یک «نه» قاطع و محکم است  
«نه، تو نمی‌توانی»

۴. عصبانی نه

آیا عصبانی است؟ نه  
«نه، نمی‌خواهم»

۵. شماره اضطراری

آیا یک خطر اضطراری است؟ خیر  
«نه، مرا تنها نگذار»



چه کاری از دست من برمی‌آید؟

• استفاده از هر پنج «نه» را با فرزندتان تمرین کنید - نشان دهید که چگونه بدن زبان و لحن هر بار متفاوت است. برای گفتن قاطعانه «نه»، صاف ایستادن، بالا نگه داشتن سر، عقب دادن شانه‌ها، نگاه کردن به چشمان طرف مقابل و استفاده از صدای بلند مفید است.

• موقعیت‌های مختلف را مورد بحث قرار دهید و تصمیم بگیرید که کدام «نه» بیشترین تأثیر را خواهد داشت.  
مناسب.

• با استفاده از عروسک‌ها یا اسباب‌بازی‌های فرزندتان، استراتژی «نه، برو، بگو» را بازی کنید.  
• فرزندتان را تشویق کنید و بگذارید «نه» گفتن در مواقع اضطراری را در خانه تمرین کند.

# برنامه ایمنی خانواده خود را تدوین کنید

صحبت کردن با فرزندتان در مورد ایمنی، بدن او و نحوه محافظت از خود از سنین پایین، بخش مهمی از ایمن نگه داشتن آنهاست.

کودکانی که اعتماد به نفس دارند، شبکه‌های حمایتی خوبی دارند و مهارت‌های جرأت‌ورزی در آنها قوی است، کمتر مورد هدف قرار می‌گیرند. آموزش پیام‌های ساده ایمنی به کودکان از سنین پایین بسیار مهم است.



۱. همه ما حق داریم همیشه احساس امنیت کنیم. این موضوع را تقویت کنید این را به صورت شفاهی، بصری و با مثال بیان کنید.

۲. وقتی احساس امنیت نمی‌کنیم، حق داریم کارهایی انجام دهیم آنچه باید انجام دهیم تا دوباره احساس امنیت کنیم. بخشی از حق ما برای احساس امنیت، شامل مسئولیت دیدن امنیت دیگران در کنارمان است. به عبارت دیگر، با دیگران همانطور رفتار کنید که دوست داریم با خودمان رفتار شود.

۳. علائم هشدار دهنده اولیه عبارتند از واکنش فیزیکی غیرارادی، که وقتی احساس امنیت نمی‌کنیم یا در موقعیتی هیجان‌انگیز یا چالش‌برانگیز هستیم، در بدن خود احساس می‌کنیم. وقتی احساس ناامنی می‌کنیم، بدن ما ممکن است از طریق احساسات فیزیکی به ما بگوید که مشکلی وجود دارد؛ برای مثال، قلب ما تندتر می‌زند یا دل‌درد داریم.

۴. وقتی اوضاع برای ما امن است، حق انتخاب داریم، احساس راحتی می‌کنیم و اوضاع را تحت کنترل داریم.

۵. ما می‌توانیم با کسی در مورد هر چیزی صحبت کنیم، مهم نیست چه باشد. این را به صورت کلامی، بصری و با مثال زدن تقویت کنید.

۶. می‌توانیم از شبکه‌ی دستیارانمان برای تصمیم‌گیری در مورد بهترین فرد برای صحبت کردن استفاده کنیم. و چه کسی به ما کمک خواهد کرد.

۷. شاید لازم باشد آنقدر درخواست کمک کنیم تا کسی به حرف‌هایمان گوش دهد و ما را باور کند و دوباره احساس امنیت کنیم.

۸. «بدن شما متعلق به خودتان است». واژگان صحیح مربوط به اعضای بدن خود را بدانید، از جمله آلت تناسلی مردانه یا واژن/فرج. درک کنید که سینه‌ها، باسن، دهان و اندام تناسلی شما خصوصی هستند.

۹. هیچ‌کس اجازه ندارد قسمت‌های خصوصی بدن ما را لمس کند، مگر اینکه اجازه داشته باشد. اجازه. ممکن است پزشک به دلایل پزشکی نیاز به معاینه قسمت‌های خصوصی بدن ما داشته باشد، اما آنها باید اجازه ما را داشته باشند و ما باید با یک بزرگسال مورد اعتماد باشیم. ما مجاز به لمس قسمت‌های خصوصی بدن دیگران نیستیم.

۱۰. اقوانین ایمنی می‌توانند به حفظ امنیت ما کمک کنند. اگر در موقعیت ناامنی قرار داریم، باید «نه» بگوییم و در صورت امکان، آن را ترک کنیم و به کسی در مورد آن بگوییم.

## اطلاعات تکمیلی برای والدین

- ایمن نگه داشتن کودکان در فضای آنلاین
- آراستگی ظاهری • خطوط تلفن کمک

## حفظ امنیت کودکان در فضای آنلاین

منبع: دفتر کمیسر ایمنی الکترونیکی، [www.esafety.gov.au](http://www.esafety.gov.au)

دفتر کمیسر ایمنی الکترونیکی اطلاعاتی برای والدین در مورد محیط دیجیتال و به‌روز نگه داشتن اطلاعات مربوط به استفاده فرزندان از فناوری دارد.

شما می‌توانید راهنمایی‌هایی برای استفاده از تنظیمات ایمنی در دستگاه‌های متصل به وب خانواده‌تان، نکاتی برای انتخاب فیلم و بازی و راهکارهایی برای ایمن نگه داشتن جوانان در فضای آنلاین را در [www.esafety.gov.au](http://www.esafety.gov.au) بیابید.

وبسایت eSafety شامل اطلاعاتی در مورد کمک به فرزندان برای ایمن ماندن در فضای آنلاین است. از جمله:

- محافظت از اطلاعات شخصی
- نکاتی برای گرفتن عکس و فیلم و به اشتراک گذاری آنها به صورت آنلاین
- ایجاد تعادل در زمان آنلاین بودن
- انتخاب فیلم و بازی
- چگونه با دستگاه‌های متصل ایمن و مطمئن باشیم
- بازی‌های آنلاین و شبکه‌های اجتماعی

اگر احساس می‌کنید فرزندان در موقعیت ناامنی قرار دارد یا اگر استفاده از فناوری برایش مشکل‌ساز شده است:

- زود درخواست کمک و مشاوره کنید
- از فرزندان حمایت کنید و ارتباط را حفظ کنید - از سرزنش یا سرزنش کردن خودداری کنید
- دسترسی آنها را قطع کنید و در عوض به آنها کمک کنید تا یاد بگیرند که چگونه به درستی و با خیال راحت از اینترنت استفاده کنند
- اگر فرزندان از طریق یک ارائه‌دهنده‌ی رسانه‌های اجتماعی (مثل فیس‌بوک) هدف رفتار نامناسب قرار گرفته است، موضوع را مستقیماً به ارائه‌دهنده‌ی آن گزارش دهید.
- تا جایی که می‌توانید اطلاعات ثبت کنید - اسکرین‌شات، ضبط یا هر چیز دیگری را نگه دارید
- هر چیز دیگری که بتواند برای پشتیبانی از شکایت استفاده شود.

## نظافت

آرایش کردن چیست؟

فردی که قصد سوءاستفاده جنسی از کودک را دارد، معمولاً برای جلب اعتماد والدین یا مراقبان کودک و سپس جلب اعتماد کودک وقت می‌گذارد. رفتار اغواگرانه شامل وادار کردن کودک به مخفی نگه داشتن سوءاستفاده است. این فرآیند ظریف و عمدی است و «اغواگرانه» نامیده می‌شود.

چه کسانی کودکان را مورد آزار جنسی قرار می‌دهند؟

بیشتر کودکانی که مورد سوءاستفاده جنسی قرار می‌گیرند، فردی را که به آنها سوءاستفاده می‌کند، می‌شناسند. معمولاً این فرد عضوی از خانواده یا جامعه کودک است - شاید پدر، مادر، پدربزرگ، عمو، ناپدری یا نامادری، خواهر یا برادر، همسایه، مربی، معلم یا دوست کودک.

هیچ «پروفایلی» برای فردی که کودکان را مورد آزار و اذیت قرار می‌دهد، وجود ندارد. بنابراین مهم است که ما این احتمال را بپذیریم که کسی می‌تواند در حال آزار و اذیت کودک باشد، حتی اگر «آدم خوبی» باشد، «با کودکان واقعاً عالی رفتار کند» یا «برای جامعه کارهای زیادی انجام دهد».

به جای تکیه بر قضاوت خود در مورد یک فرد، در نظر گرفتن نحوه رفتار آنها هنگام حضور در کنار کودکان یا با یک کودک خاص بسیار مفیدتر است.

فرآیند تربیت جامعه، والدین یا مراقب

فردی که می‌خواهد با قصد سوءاستفاده به کودکی دسترسی پیدا کند، معمولاً برخی یا همه این رفتارها را نسبت به جامعه/والدین/سرپرست از خود نشان می‌دهد:

• شغل یا نقشی را بر عهده می‌گیرد که در آن انتظار می‌رود با کودکان قابل اعتماد باشد، مانند مربی، معلم، سرپرست، معلم خصوصی، پرستار بچه، ناپدری

• پیشنهاد کمک به جامعه/والدین/سرپرست در فعالیت‌های مرتبط با کودک را می‌دهد،

به عنوان مثال، مربیگری، تدریس خصوصی، مهدکودک یا نگهداری از کودک که رایگان یا به راحتی در دسترس است

• به کسی تبدیل می‌شود که جامعه/والدین/سرپرست به او تکیه و اعتماد دارند

• بودن با کودکان را به همسرن و سالان خود ترجیح می‌دهد

• به دنبال راه‌هایی برای تنها بودن با کودک/کودکان است و اگر در مورد نگرانی یا ... از او سوال شود رفتارهای نامناسب، توضیحات قابل قبولی ارائه می‌دهد.

فرآیند تربیت کودک یا نوجوان

فردی که می‌خواهد با قصد سوءاستفاده به کودکی دسترسی پیدا کند، معمولاً برخی یا همه این رفتارها را نسبت به یک کودک یا گروهی از کودکان نشان می‌دهد:

• به کودک یا کودکان خاصی علاقه نشان می‌دهد. کودک ممکن است ...

آسیب‌پذیری که فرد از آن سوءاستفاده می‌کند، مثلاً کودک وقت خود را به تنهایی می‌گذراند، شخصیت زن یا مرد قوی در زندگی خود ندارد، یا معلولیت دارد

• با کودک دوستی ویژه و انحصاری ایجاد می‌کند، مثلاً از او تعریف می‌کند؛ به او پاداش، هدیه یا پول می‌دهد؛ رازهای خود را با او در میان می‌گذارد

• به کودک اجازه می‌دهد قوانین را زیر پا بگذارد و آزمایش می‌کند که آیا کودک این قانون‌شکنی را مخفی نگه می‌دارد یا خیر، مثلاً قبل از شام به او آب‌نبات می‌دهد، برایش الکل تهیه می‌کند.

• در صورت کشف، توضیحی قابل قبول ارائه می‌دهد یا قانون‌شکنی را کم‌اهمیت جلوه می‌دهد

• به حریم شخصی کودک یا نوجوان تجاوز می‌کند، مثلاً «تصادفی» وارد خانه می‌شود

کودک از دستشویی استفاده می‌کند یا لباسش را عوض می‌کند

• واکنش کودک به لمس غیرجنسی را آزمایش می‌کند، که ممکن است در حضور والدین یا مراقب رخ دهد و به عنوان «تصادفی» توضیح داده شود.

کودک یا نوجوان را از والدین/سرپرست محافظش جدا می‌کند، مثلاً «والدینت تو را درک نمی‌کنند اما من تو را درک می‌کنم»

• به تدریج رابطه را جنسی می‌کند، مثلاً شوخی می‌کند، کنایه می‌زند یا حرکاتی شبیه به ... انجام می‌دهد.

ماهیت جنسی، نمایش پورنوگرافی، بحث در مورد رابطه جنسی

• ممکن است از مواد مخدر یا الکل برای کاهش بازداری‌های فرد جوان استفاده شود.

کودک یا نوجوان را مجبور به انجام اعمال جنسی می‌کند، او را فریب می‌دهد یا تطمیع می‌کند، مثلاً می‌گوید «بچه‌های دیگر این کار را می‌کنند» یا «دوستان خاص این‌طور عشقشان را به هم نشان می‌دهند» یا «اگر این کار را نکنی، یک خوراکی خاص برایت می‌خرم»  
کودک یا نوجوان را تهدید می‌کند تا رازداری را تضمین کند و مطمئن شود که سوءاستفاده ادامه می‌یابد، مثلاً تهدید می‌کند که به والدین، دوستان یا پلیس در مورد قانون‌شکنی قبلی‌اش اطلاع می‌دهد؛ تهدید می‌کند که جلوی خوراکی‌های ویژه را می‌گیرد؛ به کودک می‌گوید که مسئول سوءاستفاده است و حرفش را باور نخواهند کرد؛ به خانواده اطمینان خاطر می‌دهد و اگر کودک سعی در افشای سوءاستفاده کند، او را بی‌اعتبار می‌کند.

لازم به ذکر است که مسئولیت هرگونه تخلف بر عهده‌ی فردی است که تخلف را مرتکب شده است.

من به عنوان والدین چه کاری می‌توانم انجام دهم تا از وقوع سوءاستفاده جنسی جلوگیری کنم؟

• نسبت به رفتارهای آرایشی احتمالی در بزرگسالان و سایر جوانانی که با فرزندتان ارتباط برقرار کنید.  
به فرزندتان در مورد قسمت‌های عمومی و خصوصی بدن، فضای شخصی، لمس ایمن و ناامن و رازهای ایمن و ناامن (که همگی بخشی از برنامه رفتارهای محافظتی هستند) آموزش دهید .  
• مطمئن شوید که فرزندتان می‌داند می‌تواند در مورد هر چیزی با شما صحبت کند.  
• معلمان، مراقبان، مربیان و سایر بزرگسالانی که در زندگی فرزندتان هستند را بشناسید . اطمینان حاصل کنید که بررسی‌های ایمنی از همه کارکنان انجام شده است، مانند کارت کار با کودکان، معرفی‌نامه‌ها، توصیه‌نامه‌ها. اطمینان حاصل کنید که یک برنامه ایمنی شخصی تأیید شده (مانند رفتارهای محافظتی) ارائه می‌شود.

• اگر در مورد امنیت فرزند خود یا فرزند شخص دیگری مطمئن نیستید یا نگران هستید، درخواست کمک و مشاوره کنید.

## خطوط تلفن کمکی

خط مراقبت‌های بحرانی ۱۱۱۱ ۹۲۲۳ - یا تماس رایگان با ۱۸۰۰ ۱۹۹۰۰۸

خط کمک به کودکان ۱۸۰۰ ۵۵۱ ۸۰۰ -

خط نجات ۱۳ ۱۱ ۱۴ -

خط ویژه والدین 6279 1200 - WA یا تماس رایگان با شماره 1800 654 432

روابط استرالیا ۲۷۷ ۳۶۴ ۱۳۰۰ -

مرکز منابع تجاوز جنسی ۱۸۲۸ ۹۳۴۰ - یا تماس رایگان با ۱۸۰۰ ۱۹۹ ۸۸۸