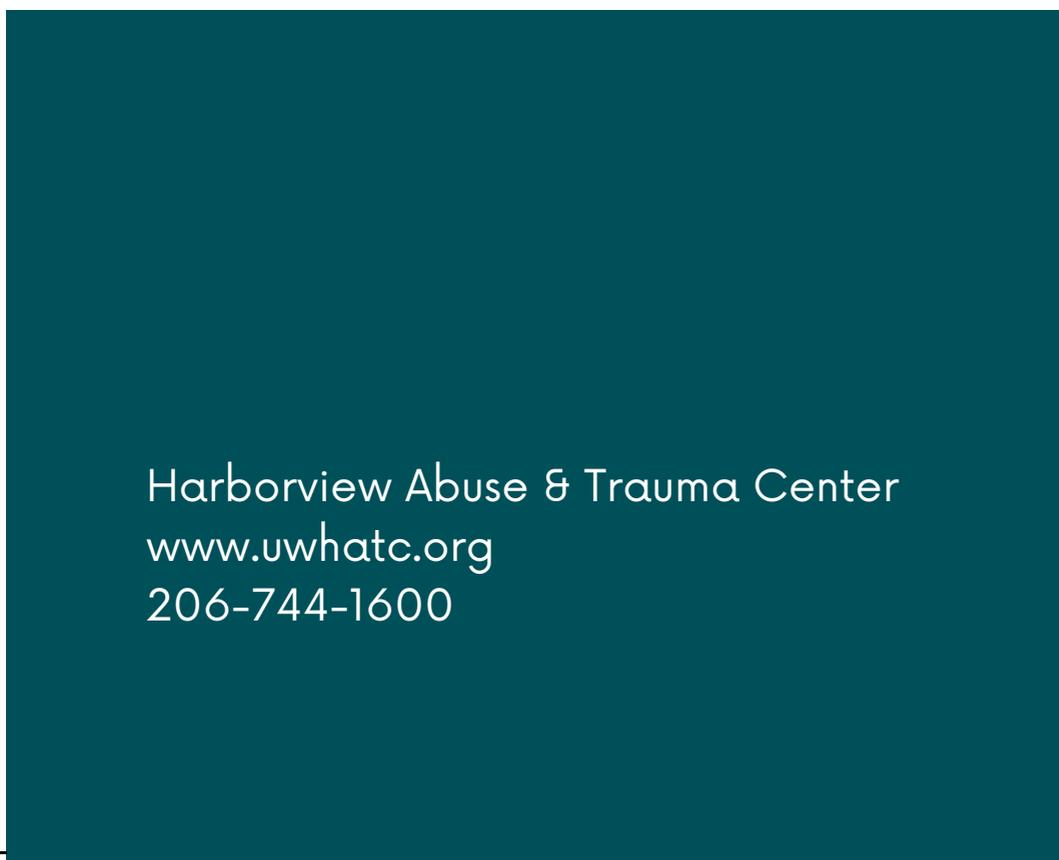
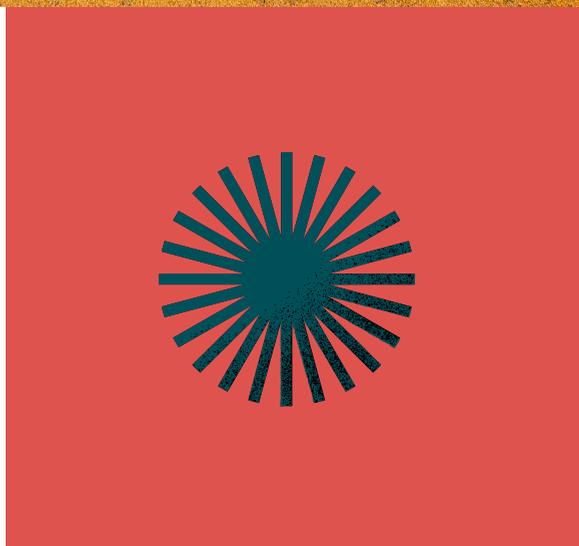


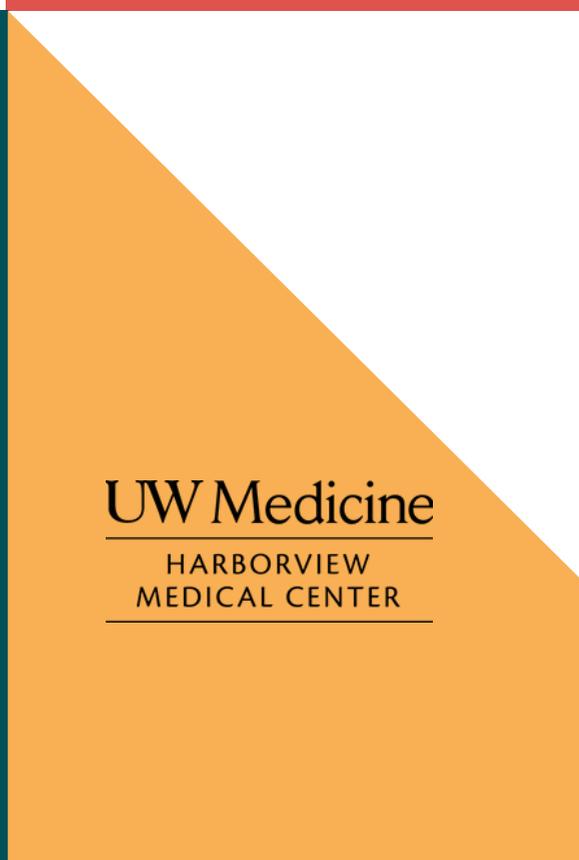
ደህንነቱ የተጠበቀ ቤተሰብ

ደህንነቱ የተጠበቀ ዓለም

ከ0-12 አመት ለሆኑ ህጻናት ወላጆች እና ተንከባካቢዎች የህጻናት ያታዊ ጥቃት የመከላከል መረጃ



Harborview Abuse & Trauma Center
www.uwhatc.org
206-744-1600



UW Medicine
HARBORVIEW
MEDICAL CENTER

እንዴት...



01

ጾታዊ እድገት መደገፍ

02

ስለ ፍቃድ መስጠት ማስተማር

03

ውይይትን መቀጠል

04

አስጊ ባህሪያቶችን ማወቅ

05

ለጥቃት ምላሽ መስጠት

እንደ ወላጆች እና ተንከባካቢዎች፣ የህጻናት ጾታዊ ጥቃትን ለመከላከል በማገዝ ረገድ ትልቅ ሚና አላቸው። ልጆቻችሁን እንዴት መያዝ እንዳለባቸው እና ሌሎችን እንዴት መያዝ እንዳለባቸው ለማስተማር እርስዎ የቅርብ ሰው ነዎት። በየቀኑ ስታደርጉት ያያሉ!

በዚህ ቡክሌት ውስጥ ለመነጋገር እና እርምጃ ለመውሰድ ሀሳቦችን ያገኛሉ። ነገር ግን፣ ቤተሰቦች ስለእነዚህ ነገሮች በሚናገሩበት ጊዜ እንኳን፣ አንዳንድ ጊዜ ልጆች አሁንም ጾታዊ ጥቃት ሊደርስባቸው ይችላል። በተጨማሪም ይህ ቡክሌት ይህ ከተከሰተ ምን ማድረግ እንዳለባት ያስተምራል።

ደህንነቱ የተጠበቀ ቤተሰብ እና ደህንነቱ የተጠበቀ ዓለም ለመፍጠር ሁላችንም የበኩላችንን ሚና እንጫወታለን። እርዳታ ከፈለጉ እባክዎ ያነጋግሩን። እኛ ከናገሩ ጋር ለመነጋገር ሁል ጊዜ ደስተኞች ነን።

Harborview Abuse & Trauma Center



uwhatc.org



206-744-1600

ከ7-13 አመት እድሜ ያላቸው ልጆች

ከፍተኛውን መጠን የሕፃናት ጾታዊ ጥቃት ይደርሳቸዋል።

ከ5 ሴት ልጆች ውስጥ 1

ከ20 ወንዶች ውስጥ 1

እስከ 18 ዓመታቸው ጾታዊ ጥቃት ይደርስባቸዋል። ይህ ሪፖርት ያልተደረጉትን ሁሉ አያካትትም።

ምንጭ:

National Center for Victims of Crime



ጾታዊ እድገት መደገፍ

- ጾታዊ እድገት የተለመደ የእድገት አካል ነው። ልጆቻችን የግል ጤንነታቸውን እና ግንኙነታቸውን እንዴት እንዲይዙ እንደሚፈልጉ ያስቡ። የሚያስፈልጋቸውን **ችሎታዎች** እና በጊዜ ሂደት እንዴት **መማር** እንደሚችሉ ያስቡ።
- ልጆች የጾታ ብልትን ጨምሮ **የአካል ክፍሎችን ትክክለኛ ስሞች** ማስተማር አስፈላጊ ነው። እነዚህን ቃላት በማስተማር እነዚህን ቃላት መጠቀም ምንም ችግር እንደሌለው ያሳውቋቸዋል። ጥያቄዎች እንዲጠይቁ ወይም የሚያሳስባቸው ነገር ካለ እንዲናገሩ ይጋብዙባቸው።
- ሰውነትን ራስን በራስ ማስተዳደር (**Bodily autonomy**) ማለት አንድ ሰው ስለራሱ አካል ውሳኔ መስጠት ማለት ነው። ይህ ለቤተሰብዎ እና ለልጅዎ ምን ማለት እንደሆነ ይናገሩ። ስለራሳቸው ተጣጣቂ (**self-advocates**) ሆነው እንዲያድጉ እንዴት ልትደግፋቸው እንደምትችል አስብ።
- ልጆች ብዙውን ጊዜ ሕፃናት ከየት እንደመጡ፣ ስለ የመጻፍ ስነ-ምግባር አጠቃቀም፣ ስለ ሰውነት እና ስለ እድገት ጥያቄዎች አሏቸው። **ለእነዚህ ጥያቄዎች መልስ ያስፈልጋቸዋል**። ጥያቄዎችን ቀጥታዊ እና ዕድሜን በሚመጥን መንገድ እንዴት መመለስ እንደምትፈልግ አስቀድመህ ማሰብ ትችላለህ።
- ልጆች ስለእነዚህ ነገሮች ለመነጋገር ዝግጁ ሲሆኑ እንዴት ያውቃሉ? **የሚጠይቁ ከሆነ፣ ዝግጁ መሆናቸውን ጥሩ ምልክት ነው!** ለትናንሽ ልጆች ትንሽ መረጃ ብቻ መስጠት ጥሩ ነው። ከዚያ ተጨማሪ ጥያቄዎች ካላቸው ለማየት ይጠብቁ። የምትናገረው ነገር ትክክል እና ታማኝ መሆኑን ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው።
- አልፎ አልፎ ጾታዊ ባህሪ እና ጨዋታ ለታዳጊ ህፃናት የተለመደ ነው። እንደ የቤተሰብ ሚና መጫወት ወይም የዶክተር ሚና መጫወት። የራሳቸውን አካል ማሰስ እና መንካትም የተለመደ ነው። ገደቦችን ማውጣት እና የቤተሰብዎን ህጎች ማስተማር ይችላሉ። የልጁ ባህሪ አስጊ ስለመሆኑ እርግጠኛ ካልሆኑ ወደ ማእከላችን መደወል ይችላሉ።
- **ግብዓቶች**፡ ለሚመከሩ የመጽሐፍ ዝርዝር ድህረ ገጻችንን www.uwhatc.org [click on "Brochures and Resources" የሚለውን ጠቅ ያድርጉ] ይመልከቱ። **ቪዲዮዎችን** በ www.amaze.org ላይ ይመልከቱ። የልጅዎ **ሐኪም** በጣም ጥሩ ምንጭ ሊሆን ይችላል።

“ሰውነትህ ያንተ ነው። ሰውነትህን መንከባከብ እና ጤናማ እና ደህንነቱ የተጠበቀ እንዲሆን ማድረግ አስፈላጊ ነው።”



“የእራስዎን አካል ማየት እና መንካት ምንም ችግር የለውም። ያንን በመኝታ ክፍልዎ ውስጥ ወይም በመታጠቢያ ቤት ውስጥ ማድረግ ይችላሉ።”

“አንድ ሰው ነፍሱ ጠር በሚሆንበት ጊዜ ፅንሱ በማህፀን ውስጥ ያድጋል። (በሆድ ውስጥ አይደለም።)”



“ለጥያቄው እንዴት እንደምመለስ እርግጠኛ አይደለሁም ግን ስለጠይክኝ በጣም ደስ ብሎኛል። አብረን እንድንማር ስለዚህ የሚገልፅ መጽሐፍ ልፈልግ ነው።”

ስለ ፍቃድ መስጠት ማስተማር

ፍቃድ በመስጠት ላይ ሞዴል ለመሆን እድሎችን ይፈልጉ። ልጆች አካላቸውን እንዴት ማጋራት እንደሚፈልጉ ለመወሰን እድሉን ማግኘታቸው ጠቃሚ ሊሆን ይችላል።

" ዛሬ በትምህርት ቤት ጥሩ ቀን እንደነበረህ ተስፋ አደርጋለሁ። ላቅፍህ እፈልጋለሁ። ወይም ሃይ ፋይፍ መጠቀም እንችላለን። እንዴት ሰላም መጣባል ትፈልጋለህ?"

" ይህን ይቶህን ለአክሲዮኖችህ ወይም ለአገቶችህ ብልክ ጥሩ ነው?"

‘አይ’ እና ‘አዎ’ እንዴት እንደሚለዩ እና እንዴት ምላሽ መስጠት እንደሚችሉ ማስተማር።

“ድመቷ ብዙውን ጊዜ በእርጋታ ለመንከባከብ ትወዳለች። ከሄደች አልወደደችም ማለት ነው እና ማቆም አለብህ።”

“ከእርሱ ጋር ስትታገል፣ ፊቱን ተመልከት። አሁንም ጥሩ ጊዜ እያሳለፈ ያለ ይመስላል? ፈገግ እያለ ነው። እየሳቀ ነው? እርግጠኛ ካልሆነክ ትግሉን መቀጠል ይፈልግ እንደሆነ መጠየቅ ትችላለህ።”

የሰውነት የደህንነት ደንቦች በሌሎች የቤተሰብ የደህንነት ህጎች ውስጥ ያካትቱ።

“የሌላውን የወንድ ወይም የሴት ብልት፣ ወይም መቀመጫ መንካት ወይም ለሰዎች የአንተን ማሳየት ትክክል አይደለም። እነዚህ የሰውነት ክፍሎች ግላዊ ናቸው። ሌሎች ሰዎችን ጭምር እነዚህን ህጎች መከተል አለባቸው።”

“የሆነ ነገር ደህንነቱ ያልተጠበቀ ወይም የማይመች እንደሆነ ከተሰማዎት ለመልቀቅ የሚያስፈልግዎትን ምክንያት ቢገልጹ ምንም ችግር የለውም።”

ልጆች ሪፖርት እንዲያደርጉ ውይይቱን ክፍት ያድርጉት።

“ማንም ሰው የእርስዎን ግላዊ አካሎች የሚነካ ከሆነ ወይም ማንኛውንም ህጎችን የሚጥስ ከሆነ ሁል ጊዜ ስለሱ ማውራት ይችላሉ። ችግር የለውም።”

“የእኔ ስራ ያንተን ደህንነት ለመጠበቅ መርዳት ነው። ስለዚህ ማንም ሰው አንተን የሚጎዳ፣ የሚያሳዘን፣ ግራ የሚያጋባ ወይም የማይመች ሆኖ የሚሰማህ ከሆነ ሁል ጊዜም ልታናግረኝ ትችላለህ። የምወደው ወይም አንተ የምትወደው ሰው ቢሆንም።”

ልጅዎን የሚያስተምሩትን ለሌሎች ይንገሩ።

" ስለ ፍቃድ አሰጣጥ ልናስተምራት እየሞከርን ነው። ካልፈለገች ማንንም እንድታቅፍ ወይም እንድትስም አናስገድዳትም።"

" ስለ ሰውነት ደህንነት ደንቦች እያስተማርናቸው ነው። የሆነ ነገር ወይም ማንም ሰው የማይመችቸው ከሆነ ሊያናግሩን እንደሚችሉ ነግረናቸዋል።"

ውይይቱን እንዲቀጥል ማድረግ

ልጆች በአስተሳሰባቸው ላይ ተጽእኖ የሚያሳድሩ ብዙ ነገሮችን ስምተው ወይም አይተው ይሆናሉ። ሆኖም አንዳንድ ጊዜ እነዚህ መልዕክቶች ጎጂ ሊሆኑ ይችላሉ። ልጅዎ ከማን ጋር እንደሚያሳልፍ ይወቁ። በማህበራዊ ሚዲያ የአዋቂዎችን ይዘት ለማገድ የወላጅ ቁጥጥርን እንዴት እንደሚዘጋጅ ይወቁ። ልጅዎ ከማን ጋር በቪዲዮ ጨዋታዎች፣ በመተግበሪያዎች እና በማህበራዊ ሚዲያዎች መገናኘት እንደሚችል ይወቁ። ልጅዎ የደህንነት ስጋት ሲሰማው ማድረግ የሚችለውን እንዲለማመድ ይፍቀዱለት። ንቁ መሆን አስፈላጊ ነው! ስለሚያዩት እና ስለሚሰሙት ነገር በአካል እና በመስመር ላይ ተነጋገሩ። ስለቤተሰብዎ እሴቶች እና ተስፋዎች አስተምሯቸው።

መከባበር እና እኩልነት ማበረታት

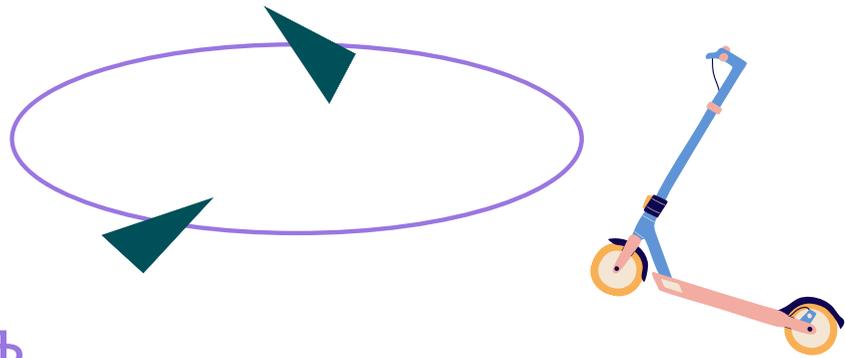
በዳይሰው ሰውን ለመጉዳት ስልጣን እና ቁጥጥር ሊጠቀም ይችላል። ልጆች ስለ ኃይል እንዴት እንደሚሰጡ አስቡ። የበታች ማን ነው እንዲሁም የበላይ ማን ነው? እነዚህ ሃሳቦች ወደ ንቀት፣ ጉልበተኝነት ወይም ስድብ ሊዳርጉ ይችላሉ። በብዛት በደል የሚደርስባቸው ቡድኖች አሉ። እነዚህም ልጃገረዶች፣ ወጣቶች፣ LGBTQ+፣ የተወሰኑ የቀለም ማህበረሰቦች፣ ስደተኞች እና አካል ጉዳተኞች ያካትታሉ። ሁሉንም ሰዎች በአክብሮት እና በእኩልነት እንዴት መያዝ እንዳለባቸው ልጆቻችሁን ማስተማር ትችላላችሁ። ስለ አንድ አሳሳቢ ነገር ሲናገሩ ለማስተማር እንደ እድል ይጠቀሙበት። (ለምሳሌ፡- እንደ ትልቅ ልጅ ከሌሎች በላይ ነኝ ብሎ ቢያስብ፣ ርህራሄ ከሌለው ወይም ህጎቹ በኔ ላይ ተግባርዋል ይሆንም ብሎ የሚያስብ ከሆነ።) ከልጅነት ጀምሮ የቤተሰብዎን እሴቶች ማስተማር ይችላሉ። ሌሎችን እንዴት እንዲይዙ እንደምትፈልግ ልታሳያቸው ትችላላህ። እንዴት ልያዙ እንዳለባቸው ልታሳያቸው ትችላላህ።

ልጆችን ማበረታታት

ወላጆች ለልጆቻቸው ደንቦችን የማዘጋጀት መብት አላቸው። በተጨማሪም ልጆች አንዳንድ ጊዜ እምቢ ማለት እንደሚችሉ እና ድምፃቸው እንደሚሰማ ማሳወቅ አስፈላጊ ነው። ይህ እነሱን ለመጠበቅ ሊረዳቸው ይችላል። ደንቦችን በሚያስፈጸሙበት ጊዜም የልጅዎን አስተያየቶች እንደሚያከብሩ ማሳየት ይችላሉ። ልጆቻችሁ አንዳንድ ጊዜ ከእርስዎ ጋር እንዲከራከሩ መፍቀድ ትችላላችሁ። እምቢ ማለት እና ስለራሳቸው ምርጫ ማድረግን መለማመድ ያስፈልጋቸው ይሆናል። ልጆች ብዙውን ጊዜ አዋቂዎች እንደሚቆጣጠሩ ይማራሉ እና ልጆች ሁልጊዜ አዋቂዎች የሚሉትን ማድረግ አለባቸው። እንደ አዋቂ ልጅን ቢበድል ልጁ ችግር የለውም ብሎ ሊያስብ ይችላል ወይም ለአንድ ሰው ለመናገር ይፈራ ይሆናል። ልጆች ችግር ሲያጋጥማቸው መናገር መቻል በጣም አስፈላጊ ነው። ልጆችዎ ማንኛውንም ነገር፣ ሚስጥሮችን እና የሚያበሳጩ ነገሮችን ጨምሮ እንዲነግሩዎት መፍቀድ ይችላሉ።



ልጆቻችሁ እያደጉ ሲሄዱ፣ ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ሲኖራቸው የሚያናገሩት ሰው መሆንዎን እንዴት መቀጠል እንደሚችሉ ያስቡ። ሊረዷቸው ስለሚችሉ ስለሌሎች ታማኝ ሰዎች ይወያዩ።



አሳሳቢ ባህሪዎችን ማወቅ

ከልጆች ጋር መነጋገር የመከላከል አንዱ አካል ነው። እንዲሁም የአዋቂዎች፣ የጎረምቶች እና የህጻናት አሳሳቢ ባህሪያትን ማስተዋል እና ምላሽ መስጠት አስፈላጊ ነው። ልጆችዎ ከማን ጋር እንደሚያሳልፉ ይወቁ። ትላልቅ ልጆች ትናንሽ ልጆችን በትንሽ ክትትል ለረጅም ጊዜ እንዲመለከቱ ከማድረግ ይቆጠቡ። በደል ብዙውን ጊዜ የሚከሰተው ህፃኑ በሚያውቀው ሰው ነው። ብዙውን ጊዜ በድብቅ ይከሰታል።

ልጆች በሌሎች ልጆች እና በአዋቂዎች ሊበደሉ ይችላሉ። ይህ በቤት ውስጥ የሚኖሩ ሰዎችን ወይም በትምህርት ቤቶች እና በወጣት ፕሮግራሞች ውስጥ የሚሰሩ ሰዎችን ሊያካትት ይችላል። የአንድ ሰው ባህሪ የማይመችዎት ከሆነ፣ በደመ ነፍሱም ይመኑ (trust your instincts)። ልጅዎ ከዚያ ሰው ጋር ብቻውን እንዲያሳልፍ አይፈቀዱለት። የአዋቂ በደለኞች ብዙውን ጊዜ በጣም ጥሩ ሰዎች በመምሰል ከልጅ ጋር የቅርብ እና ታማኝ ግንኙነትን ማዳበር ይችላሉ።

የአዋቂዎችን አሳሳቢ ባህሪያዎች ምሳሌዎች

- **ልዩአያያዝ**: ለልጆች ልዩነት ስርዓት መስጠት፣ ስጦታዎች ወይም ልዩ መብቶች፣ ወይም ህጎችን እንዲጥሱ መፍቀድ
- **ልጅ ላይ ያተኮረ (Child-focused)**: በሚጫወቱበት ጊዜ በተደጋጋሚ እንዲያስተንገዱት፣ ከአዋቂዎች በተሻለ ከልጆች ጋር መቀራረብ፣ ወላጆችን ወይም ተንኮላካቢዎችን ሳያካትት ከልጁ ጋር የጠበቀ ግንኙነት ማዳበር
- **ደካማ ቅርብ (Poor boundaries)**: ህጻኑ የማይመቸው ሲመስል ወይም እንዲቆም ሲጠየቅ አለማቆም፣ ስለ ያታዩ ነገሮች ወይም የግል ግንኙነቶች ማውራት
- **ሚስጥራዊነት**: ልጁ ስጦታዎችን እንዲያዘመጠ የቅጣት ክልል ጁ ጋር ብቻ ያለመሆን ቦታዎች እና ሁኔታዎች መፈለግ

አሳሳቢ ባህሪ ካለው ሰው ጋር መነጋገር

“በዛ ጨዋታ የተደሰተ አይመስልም።”

“ስለ _____ ከልጆች ጋር ስትነጋገሩ ምቹት አይሰማኝም”

“ሲጫወቱ እባክዎን በሩን ይክፈቱ። እሁንም እንዲሁ ማየት አለብኝ።”

“ስለ ሰውነታቸው ስታወሩ በጣም ያስጨንቀኛል።”

ክትትል

የታዩ ጥቃትን ለመከላከል አንዱ መንገድ የሚያሰጉ ባህሪያቶች እና ገደቦች ሲመለከቱ መናገር ነው። እርስዎ ይህንን ሲያደርጉ ለልጅዎ ጥሩ ምሳሌ ሊሆን ይችላል። በዙዎች ሰዎች ይገነዘባሉ እና አስጊ ባህሪያቶች ያቆማሉ። በሌላ በኩል፣ በዳዩ ሊከላከል ወይም በጣም ስሜታዊ እየሆንክ ብሎ ሊናገር ይችላል። ባህሪውን ሊቀጥሉ ይችላሉ፣ ወይም የበለጠ ሚስጥራዊ ሊሆኑ ይችላሉ። ይህ ከተከሰተ፣ ይህንን ሰው በልጆች አካባቢ ካለ ይመልከቱ። ከጓደኛዎ ወይም ከቤተሰብ አባል ጋር ይነጋገሩ። ምክር ለማግኘት ወደ ማእከላችን (ወይም በአካባቢዎ ወደሚገኘው የታዩ ጥቃት ማዕከል) ይደውሉ።



የበደል ምላሽ አሰጣጥ

የልጆች እና ቤተሰብ ፀጋዎች

አሁን መጀመር ይችላሉ።ልጆቻችሁ ምንም ያህል ትንሽ ቢሆኑም፣ጥያቄ ወይም ስጋት ካላቸው በማንኛውም ጊዜ ለመመለስ ዝግጁ እንደሆኑ ያሳዩዎቻቸው።ችግር ይዘው ወደ አንተ ሲመጡ መጀመሪያ ስለሰጠህ ደስ እንዳለህ ንገራቸው።ከዚህ ቀደም በትንሽ ችግሮች እንደሰማሃቸው ከተሰማቸው በትልቅ ችግር ወደ አንተ ለመምጣት የበለጠ ምችት ሊሰማቸው ይችላል።

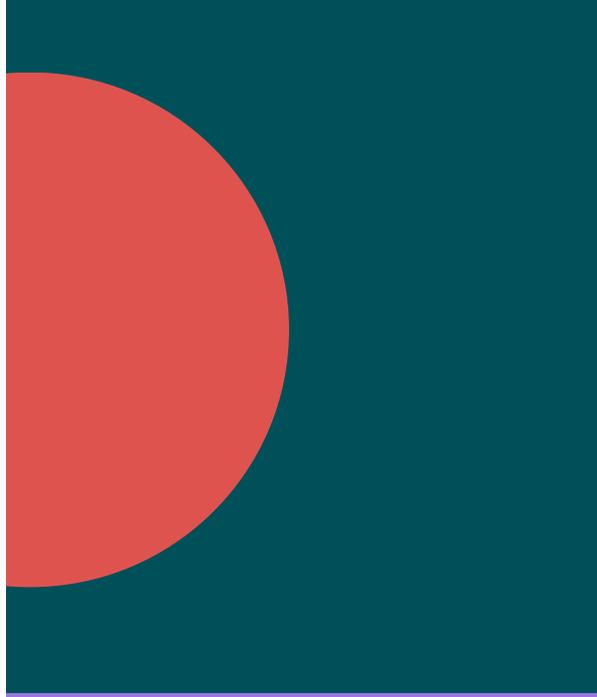
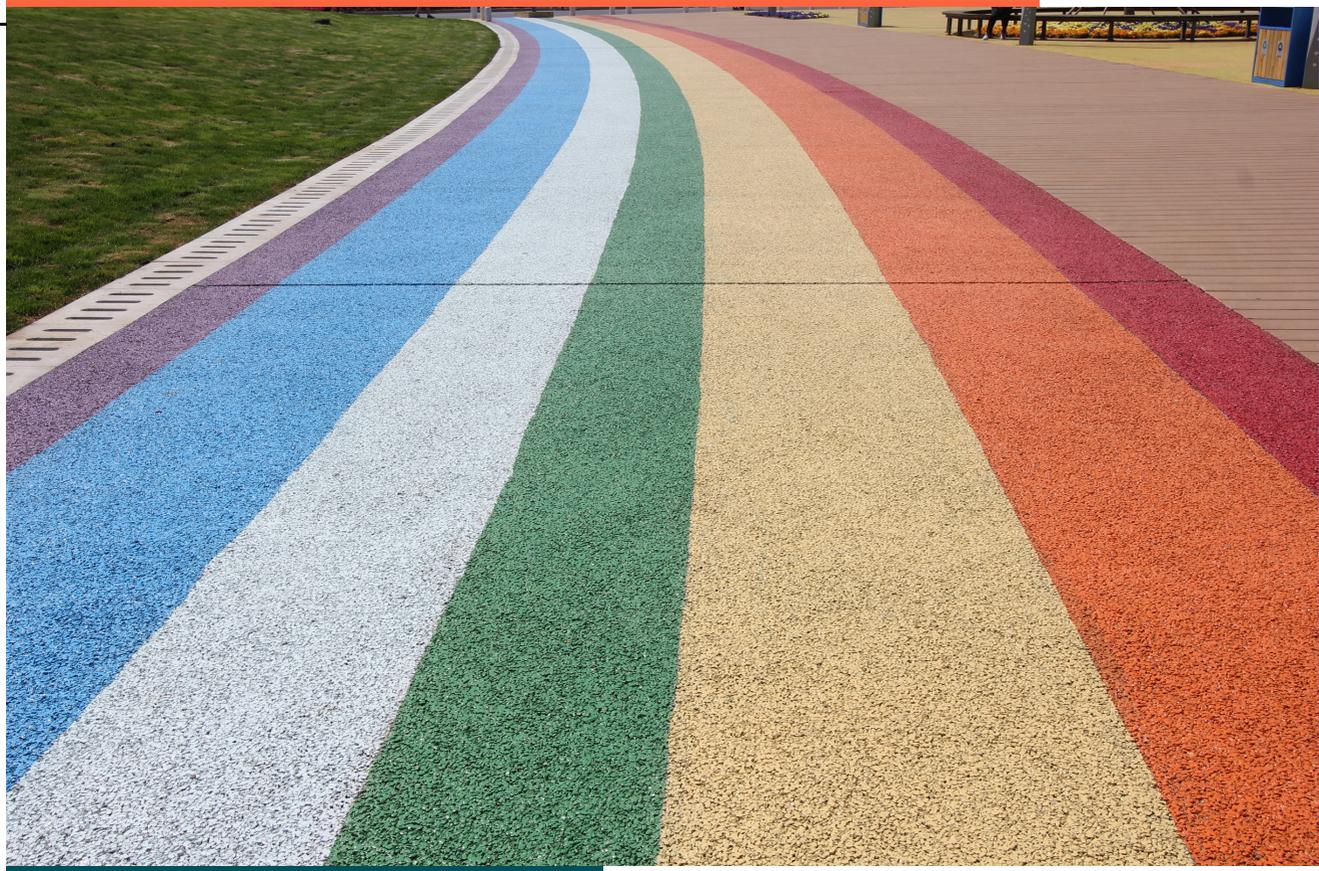
ህጻናትን ለመጠበቅ የተቻለንን ጥረት ብናደግም፣የታዩ ጥቃት አሁንም ሊከሰት ይችላል።የእርስዎ ምላሽ እና ድጋፍ በጣም አስፈላጊ ነው።ልጆች ከጾታዊ ጥቃት መዳን ይችላሉ እንዲሁም ይድናሉ።ለልጅዎ እና ለእርስዎም እርዳታ አለ።

- ልጅዎንጾታዊጥቃትእንደተፈጸመበትከጠረጠሩ፣ገንጠልግንጠፍካልሆኑበቅርበትይከታተሉ። በስሜታቸውላይለውጦችንይመልከቱ።ውይይቱንክፍትለማድረግይሞክሩ። “የሚረብሽዎት፣ገንጠልግሆኑ።ሌሎችምገንጠልግሆኑ።” ምክርለማግኘትወደማእከላችን (ወይምበአካባቢዎወደሚገኘውንየጾታዊጥቃትማዕከል) ይደውሉ።
- ልጅዎ የታዩ ጥቃት እንደደረሰባቸው ሲነግሩ፣መበሳጨት ወይም አለማመን የተለመደ ነው።መረጋጋት እና እነሱን መደገፍ አስፈላጊ ነው።ስለሰጠህ ደስተኛ እንደሆነክልትነግራቸው ትችላለህ።ለእነሱ ምችት እና ደህንነት መስጠት ይችላሉ።
- በደሉ በልጁ ሲነገር፣ተበዳዩ ከበዳዩ ጋር ያለ ክትትል የሚደረግ ግንኙነት አይፍቀዱ።ለእርዳታ ወደ ማእከላችን (ወይም በአካባቢዎ ወደሚገኘውን የጾታዊ ጥቃት ማዕከል) መደወል ይችላሉ።ከልጁ ሐኪም፣ከታማኝ ጓደኛ ወይም ከቤተሰብ አባል ድጋፍ ይጠይቁ።ሪፖርት ለማድረግ ለአካባቢው ፖሊስ ወይም የሕፃናት ጥበቃ አገልግሎት መደወል ይችላሉ።የሕፃኑ አካል ደህና መሆኑን ለማረጋገጥ እና ማስረጃዎችን ለመሰብሰብ የሕክምና ምርመራ ማድረግ ይችላሉ።
- ስለ የልጅዎጾታዊ ድርጊት ወይም ሌሎችን አግባብ ባልሆነ መንገድ መንካት ከተጨነቁ የባለሙያ እርዳታ ይጠይቁ።ከልጁ ጋር ስለ የሰውነት ደህንነት ደንቦች እና ተገቢ ስለሆኑ እና ተገቢ ስላልሆኑ ንክኪዎች ይንገጋሉ።ስለደህንነት እና ስለ መከባበር እንደሌሎች ህጎች ያስተምሩ እንዲሁም ህጎቹን ያስፈጽሙ።ምክር ለማግኘት ወደ ማዕከላችን በ206-744-1600 ይደውሉ (ወይም በአካባቢዎ የሚገኘውን የጾታዊ ጥቃት ማዕከልያነጋግሩ)።



የአካባቢዎን የጾታዊ ጥቃት ማዕከል ለማግኘት፡
ብሔራዊ የጾታዊ ጥቃት መርጃ ማዕከል
www.nsvrc.org/find-help





እኛ እርስዎን ለመርዳት እዚህ እንገኛለን

Harborview Abuse & Trauma Center
በሲያትል፣ በቤልሺው እና በሾርላይን ባሉ ቢሮዎች
የሚካተቱ አገልግሎቶች፡ የቀውስ ድጋፍ፣ የሕክምና
ምርመራዎች፣ ጥብቅና እና የጉዳት (trauma) ምክር
www.uwhatc.org
206-744-1600

UW Medicine
HARBORVIEW
MEDICAL CENTER

