

# عائلة أكثر أمانا عالم أكثر أمانا

مصدر للآباء ومقدمي الرعاية للأطفال من سن 0  
إلى 12 عامًا حول منع الاعتداء الجنسي على  
الأطفال



معلومات الاتصال

مركز هاربورفيو للإساءة والصدمات  
[www.uwhatc.org](http://www.uwhatc.org)  
1600-744-206

**UW Medicine**

HARBORVIEW  
MEDICAL CENTER

# كيف:

1 دعم التطور الجنسي

2 علم الموافقة

3 استمر في المحادثة

4 ملاحظة بشأن السلوكيات

5 الرد على الإساءة

بصفتك والدين ومقدمي رعاية ، فإنك تلعب دورًا مهمًا في المساعدة على منع الاعتداء الجنسي على الأطفال. أنت أفضل شخص لتعليم أطفالك كيف يجب أن يعاملوا وكيف يجب أن يعاملوا الآخرين. يرونك تفعل ذلك كل يوم!

ستجد في هذا الكتيب أفكارًا للتحدث واتخاذ الإجراءات. ومع ذلك ، حتى عندما تتحدث العائلات عن هذه الأشياء ، في بعض الأحيان يمكن أن يتعرض الأطفال للاعتداء الجنسي. يتحدث هذا الكتيب أيضًا عما يجب فعله إذا حدث هذا في أي وقت.

نلعب جميعًا دورًا في تكوين أسر أكثر أمانًا وعالم أكثر أمانًا. يرجى الاتصال بنا إذا كنت بحاجة إلى مساعدة. نحن دائمًا سعداء للحديث.

مركز هاربورفيو للإساءة والصدمات



uwhatc.org  
1600-744-206

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 7 - 13 سنة تعاني من أعلى معدلات الاعتداء الجنسي على الأطفال.

1 من 5 فتيات  
1 من كل 20 أولاد

تعرضون للاعتداء الجنسي في سن 18 عامًا. وهذا لا يشمل جميع أولئك الذين لم يبلغوا.

مصدر:

المركز الوطني لضحايا الجريمة



# دعم التطور الجنسي

- التطور الجنسي هو جزء طبيعي من النمو. فكر في الطريقة التي تريد أن تتعامل بها أطفالك مع صحتهم الشخصية وعلاقاتهم. فكر في المهارات التي سيحتاجون إليها وكيف يمكنهم تعلمها بمرور الوقت.
- من المهم تعليم الأطفال الأسماء الصحيحة لأجزاء الجسم ، بما في ذلك الأعضاء التناسلية. بتدريس هذه الكلمات ، فإنك تخبرهم أنه لا بأس من استخدام هذه المصطلحات. ادعهم لطرح أسئلة عليك أو إخبارك إذا كانت لديهم مخاوف.
- الاستقلالية الجسدية هي عندما يستطيع الشخص اتخاذ قرارات بشأن جسده. تحدث عما يعنيه هذا لعائلتك ولطفلك. فكر في كيفية دعمهم عندما يكبرون ليكونوا دعاة لأنفسهم.
- غالبًا ما يكون لدى الأطفال أسئلة حول من أين يأتي الأطفال ، واستخدام المراض ، وأجسادهم ، ونموهم. إنهم بحاجة إلى إجابة هذه الأسئلة. يمكنك التفكير مسبقًا في الطريقة التي تريد بها الإجابة عن الأسئلة بطريقة مباشرة ومناسبة للعمر.
- كيف تعرف متى يكون الأطفال مستعدين للتحدث عن هذه الأشياء؟ إذا طلبوا ذلك ، فهذه علامة جيدة على استعدادهم! لا بأس في إعطاء القليل من المعلومات لطفل صغير ، ثم انتظر لمعرفة ما إذا كان لديه المزيد من الأسئلة. من المهم أن تتأكد من أن ما تقوله صحيح وصادق.
- السلوك الجنسي واللعب العرضي أمر شائع للأطفال الصغار ، مثل تمثيل الأدوار العائلية أو لعب الطبيب. من الشائع أيضًا استكشاف ولمس أجسادهم. يمكنك وضع حدود وتعليم قواعد عائلتك. إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان سلوك الطفل مثيرًا للقلق ، فيمكنك الاتصال بمركزنا.
- **الموارد:** تحقق من موقعنا على [www.uwhatc.org](http://www.uwhatc.org) [أنقر على "الكتيبات والموارد"] للحصول على قائمة الكتب الموصى بها. تحقق من مقاطع الفيديو على [www.amaze.org](http://www.amaze.org). يمكن أن يكون طبيب طفلك مصدرًا رائعًا أيضًا.

"جسمك يخصك، من المهم أن تعتني  
بجسمك وتحافظ على صحته وأمانه"

"لا بأس من إلقاء نظرة على جسمك والتعامل  
معه. يمكنك القيام بذلك في غرفة نومك أو في  
الحمام."

"عندما يكون الشخص حاملًا ، ينمو  
الجنين في الرحم (ليس في معدته)."

"لست متأكدًا من كيفية الإجابة على هذا  
السؤال ، لكنني سعيد حقًا أنك سألتني.  
سأحضر لنا كتابًا عن ذلك حتى تتمكن من  
التعلم معًا."

# علم الموافقة

ابحث عن فرص لنموذج الموافقة. قد يكون من المفيد للأطفال أن تتاح لهم الفرصة ليقرروا كيف (أو إذا) يريدون مشاركة أجسادهم.

"أتمنى أن تحظى بيوم رائع في المدرسة اليوم. أود أن أعانقك ، أو يمكننا أن نخرج في سن الخامسة. كيف تريد أن تقول وداعًا؟"

"هل من المقبول إرسال هذه الصورة لك إلى خالاتك وأعمامك؟"

علم كيفية التعرف على "لا" و "نعم" ، وكيفية الرد.

"عادة ما تحب القطة المداعبة بلطف. إذا ابتعدت ، فهذا يعني أنها لا تحب ذلك وعليك التوقف."

"عندما تصارعه ، انظر إلى وجهه. هل يبدو أنه لا يزال يقضي وقتًا ممتعًا؟ هل يبتسم ويضحك؟ إذا لم تكن متأكدًا ، يمكنك أن تسأل عما إذا كان يريد الاستمرار في المصارعة."

اترك المحادثة مفتوحة للأطفال للإبلاغ عنها.

"إذا لمس أي شخص أعضائك الخاصة ، أو خالف أيًا من قواعدها ، فيمكنك دائمًا التحدث معي حول هذا الأمر. لن تكون في مأزق."

"وظيفتي هي المساعدة في الحفاظ على سلامتك. لذلك يمكنك دائمًا التحدث معي إذا كان أي شخص يجعلك تشعر بالأذى أو الحزن أو الارتباك أو عدم الارتياح. حتى لو كان شخصًا أحبه أو تحبه."

قم بتضمين قواعد سلامة الجسم في قواعد سلامة عائلتك الأخرى.

"ليس من المقبول أن تلمس قضيب شخص آخر أو فرجه أو مؤخرته ، أو أن تُظهر للناس قضيبك. هذه الأجزاء من الجسم خاصة. يجب على الأشخاص الآخرين اتباع هذه القواعد أيضًا."

"إذا شعرت أن شيئًا ما غير آمن أو غير مريح ، فلا بأس من اختلاق سبب يدفعك للمغادرة."

أخبر الآخرين بما تعلمه لطفلك.

"نحن نحاول تعليمها الموافقة. نحن لا نجبرها على معانقة أو تقبيل أي شخص إذا لم ترغب في ذلك."

"نحن نعلمهم قواعد سلامة الجسم. قلنا لهم أنه يمكنهم التحدث إلينا إذا كان هناك أي شيء أو أي شخص يجعلهم غير مرتاحين."



# استمر بالحديث

يسمع الأطفال ويرون أشياء كثيرة تؤثر على طريقة تفكيرهم. ومع ذلك ، قد تكون هذه الرسائل ضارة في بعض الأحيان. اعرف من يقضي طفلك الوقت معه. تعرف على كيفية ضبط الرقابة الأبوية على الوسائط لحظر محتوى البالغين. كن على دراية بمن يمكنه التواصل مع طفلك من خلال ألعاب الفيديو والتطبيقات ووسائل التواصل الاجتماعي. اسمح لطفلك بممارسة ما يمكنه فعله عندما يشعر بعدم الأمان. من المهم أن تكون استباقيًا! تحدثوا معًا عما يرونه ويسمعونه ، شخصيًا وعبر الإنترنت. علمهم قيمك وتوقعاتك العائلية.

## تعزيز الاحترام والمساواة

يمكن للمسيء استخدام القوة والسيطرة على شخص آخر لإحداث ضرر. فكر في كيفية تعلم الأطفال عن السلطة. من هو أدنى ومن هو الأفضل؟ يمكن أن تؤدي هذه الأفكار إلى عدم الاحترام أو التنمر أو الإساءة. هناك مجموعات تتعرض للإساءة بمعدلات أعلى. يشمل هؤلاء الفتيات والشباب و LGBTQ + ومجموعات معينة من اللون والمهاجرين والأشخاص ذوي الإعاقة. يمكنك تعليم أطفالك كيفية معاملة جميع الناس باحترام ومساواة. عندما يقولون شيئًا مثيرًا للقلق ، استخدمه كفرصة للتثقيف. (على سبيل المثال ، إذا كان الطفل الأكبر سنًا يعتقد أنه "فوق" الآخرين ، أو إذا كان يفتقر إلى التعاطف ، أو إذا اعتقد أن "القواعد لا تنطبق" عليهم). يمكنك تعليم قيم عائلتك منذ الصغر. يمكنك أن تبين لهم كيف تريدهم أن يعاملوا الآخرين. يمكنك أن تبين لهم كيف ينبغي أن يعاملوا.

## تمكين الأطفال

للآباء الحق في وضع قواعد لأطفالهم. من المهم أيضًا أن يعرف الأطفال أنه يمكنهم أحيانًا قول لا ، وأن أصواتهم ستُسمع. هذا قد يساعد في حمايتهم. يمكنك أن تظهر لطفلك أنك تحترم آرائه حتى عند تطبيق القواعد. يمكنك السماح لأطفالك بالاختلاف معك في بعض الأحيان. قد يحتاجون إلى التدرج على قول لا واتخاذ الخيارات لأنفسهم. غالبًا ما يتعلم الأطفال أن البالغين هم من يتحكمون وأن الأطفال يجب أن يفعلوا دائمًا ما يقوله الكبار. إذا اعتدى شخص بالغ على طفل ، فقد يعتقد الطفل أنه بخير ، أو يخشى إخبار شخص ما. من المهم للأطفال أن يكونوا قادرين على التحدث إذا كانت لديهم مشكلة. يمكنك منح أطفالك الإذن لإخبارك بأي شيء ، حتى الأسرار والأشياء التي قد تكون مزعجة.



مع نمو أطفالك ، فكر في كيف يمكنك الاستمرار في أن تكون شخصًا يتحدثون إليه عندما يكون لديهم أسئلة أو مخاوف. ناقش الأشخاص الآخرين الموثوق بهم الذين يمكنهم أيضًا الذهاب إليهم للحصول على المساعدة



## إشعار بشأن السلوكيات

يعتبر التحدث إلى الأطفال جزءًا واحدًا فقط من الوقاية. من المهم أيضًا ملاحظة السلوكيات المقلقة من البالغين والمراهقين والأطفال والاستجابة لها. تعرف على من يقضي أطفالك وقتهم. تجنب جعل الأطفال الأكبر سنًا يشاهدون الأطفال الصغار لفترات طويلة من الوقت مع قليل من الإشراف. تحدث الإساءة عادة من قبل شخص يعرفه الطفل. يحدث ذلك عادة في سرية.

يمكن أن يتعرض الأطفال لسوء المعاملة من قبل الأطفال الآخرين والبالغين. يمكن أن يشمل ذلك الأشخاص الذين يعيشون في المنزل ، أو حتى الأشخاص الذين يعملون في المدارس وبرامج الشباب. إذا كان سلوك شخص ما يجعلك غير مرتاح ، فتق في غرائذك. لا تدع طفلك يقضي الوقت بمفرده مع هذا الشخص. غالبًا ما يبدو المعتدون من البالغين لطيفين للغاية ، حتى يتمكنوا من تطوير علاقة وثيقة وثقة مع الطفل.

### أمثلة على سلوكيات البالغين

- **معاملة خاصة:** إعطاء الطفل اهتمامًا خاصًا أو هدايا أو امتيازات خاصة ، أو السماح له بخرق القواعد
- **التركيز على الأطفال:** لمسهم بشكل متكرر أثناء اللعب ؛ يبدو أنه يتعلق بالأطفال أفضل من البالغين ؛ تطوير علاقة وثيقة مع الطفل دون تضمين الوالدين أو مقدمي الرعاية
- **حدود سيئة:** عدم التوقف عندما يبدو الطفل غير مرتاح أو عندما يطلب منه التوقف ؛ الحديث عن الأشياء الجنسية أو العلاقات الشخصية
- **السرية:** مطالبة الطفل بالحفاظ على الأسرار. البحث عن أماكن ومواقف تكون فيها بمفردك مع الطفل

### التحدث إلى شخص لديه سلوكيات متعلقة

" يبدو أنه لم يعد يستمتع بهذه اللعبة حقًا بعد الآن."

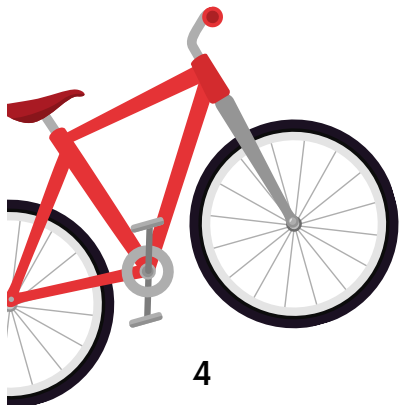
" أشعر بعدم الارتياح عندما تتحدث مع الأطفال عن ----"

" من فضلك اجعل الباب مفتوحا عندما تلعب. ما زلت بحاجة لرؤيتهم."

" إنه يزعجني حقًا عندما تتحدث عن أجسادهم وتسميها" مغازلة".

### المتابعة

تتمثل إحدى طرق منع الاعتداء الجنسي في التحدث عندما ترى سلوكيات وحدودًا بشأنك. يمكن أن يكون هذا مثالًا رائعًا لطفلك ليرى أنك تفعل هذا. سيتفهم معظم الناس وسيتوقفون عن السلوك المقلق. من ناحية أخرى ، قد يصبح المعتدي دفاعيًا أو يقول إنك شديد الحساسية. قد يستمرون في السلوك ، أو يصبحون أكثر سرية. إذا حدث هذا ، راقب هذا الشخص إذا كان بالقرب من الأطفال. تحدث إلى صديق أو أحد أفراد الأسرة. اتصل بمركزنا (أو مركز الاعتداء الجنسي المحلي الخاص بك) للحصول على المشورة.



# الرد على الإساءة

## موارد للأطفال والعائلات

يمكنك البدء الآن. أظهر لأطفالك أنك موجود من أجلهم في أي وقت لديهم سؤال أو قلق ، مهما كان صغيراً. عندما يأتون إليك بمشكلة ، أخبرهم أولاً أنك سعيد لأنهم أخبروك. قد يشعرون براحة أكبر في الذهاب إليك بمشكلة كبيرة إذا شعروا أنك سمعتهم في الماضي بمشاكل بسيطة.

على الرغم من بذلنا قصارى جهدنا لحماية الأطفال ، لا يزال من الممكن حدوث الاعتداء الجنسي. استجابتك ودعمك مهم جدا. يمكن للأطفال أن يتعافوا من الاعتداء الجنسي ويفعلون ذلك. هناك مساعدة لطفلك ولك أيضاً.

- إذا كنت تشك في أن طفلك قد تعرض للإيذاء الجنسي ، لكنك غير متأكد ، فراقبه عن كثب. راقب التغييرات في مزاجهم. حاول ترك المحادثة مفتوحة: "يمكنك دائماً التحدث معي إذا كان هناك أي شيء يزعجك." اتصل بمركزنا (أو مركز الاعتداء الجنسي المحلي الخاص بك) للحصول على المشورة.
- إذا أخبرك طفلك أنه تعرض لاعتداء جنسي ، فمن الطبيعي أن تشعر بالضيق أو عدم التصديق. من المهم التزام الهدوء ودعمهم. يمكنك إخبارهم أنك سعيد لأنهم أخبروك. يمكنك توفير الراحة والأمان لهم.
- عندما يبلغ الطفل عن إساءة معاملة ، لا تسمح بالاتصال غير الخاضع للرقابة مع المعتدي. يمكنك الاتصال بمركزنا (أو مركز الاعتداء الجنسي المحلي الخاص بك) للحصول على المساعدة. اطلب الدعم من طبيب الطفل أو صديق موثوق به أو أحد أفراد الأسرة. يمكنك الاتصال بالشرطة المحلية أو خدمات حماية الطفل لتقديم بلاغ. يمكنك طلب فحص طبي للتأكد من سلامة جسد الطفل ولجمع الأدلة.
- إذا كنت قلقاً بشأن تصرفات طفلك الجنسية أو لمس الآخرين بشكل غير لائق ، فاطلب المساعدة المهنية. تحدث إلى الطفل عن قواعد سلامة الجسم وأنواع اللمس المناسبة وغير المناسبة. علم وفرض القواعد كما تفعل مع أي قواعد أخرى تتعلق بالسلامة والاحترام. اتصل بمركزنا على 1600-744-206 (أو اتصل بمركز الاعتداء الجنسي المحلي) للحصول على المشورة.

للعثور على مركز الاعتداء الجنسي المحلي لديك:  
المركز الوطني لمصادر العنف الجنسي  
[www.nsvrc.org/find-help](http://www.nsvrc.org/find-help)





## نحن هنا للمساعدة

مركز هاربورفيو للإساءة والصدمات  
مكاتب في سياتل وبلفيو وشورلاين  
تشمل الخدمات: دعم الأزمات ، والامتحانات  
الطبية ، والمناصرة ، وتقديم المشورة بشأن  
الصدمات

[www.uwhatc.org](http://www.uwhatc.org)  
1600-744-206

**UW Medicine**

HARBORVIEW  
MEDICAL CENTER