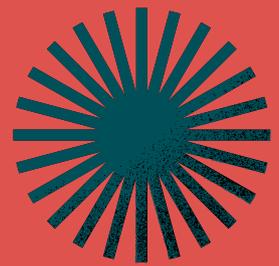


# **MỘT GIA ĐÌNH AN TOÀN HƠN** **MỘT THẾ GIỚI AN TOÀN HƠN**

Tài nguyên cho Phụ Huynh và Người  
Chăm Sóc của trẻ em từ 0 đến 12 về  
Ngăn Ngừa Lạm Dụng Tình Dục Trẻ Em



Trung Tâm Bạo Hành và Chấn Thương Harborview  
[www.uwhatc.org](http://www.uwhatc.org)  
206-744-1600

**UW Medicine**  
HARBORVIEW  
MEDICAL CENTER

# HOW TO...

01

**Hỗ Trợ Phát Triển Giới Tính**

02

**Chỉ Dạy Về Sự Chấp Thuận**

03

**Giữ Cuộc Nói Chuyện Đi Tiếp**

04

**Nhận Biết Hành Vi Đáng Lo Ngại**

05

**Đôi Phó với Lạm Dụng**

Là phụ huynh và người chăm sóc, quý vị đóng vai trò quan trọng trong việc giúp ngăn ngừa lạm dụng tình dục ở trẻ em. Quý vị là người tốt nhất để dạy bảo con em về cách chúng nên được đối xử và cách chúng nên đối xử với người khác. Chúng thấy quý vị làm điều đó hằng ngày!

Trong quyển sách nhỏ này, quý vị sẽ tìm thấy các ý tưởng để nói chuyện và ra tay hành động. Tuy nhiên, dù là khi gia đình có thảo luận về những điều này, việc lạm dụng tình dục ở trẻ em đôi khi vẫn xảy ra. Quyển sách nhỏ này cũng nói về điều nên làm nếu việc đó xảy ra.

Chúng ta đều đóng một phần trong việc xây dựng gia đình an toàn và một thế giới an toàn. Xin liên lạc với chúng tôi nếu quý vị cần giúp đỡ. Chúng tôi luôn sẵn lòng trò chuyện.

Trung Tâm Bạo Hành và Chấn Thương Harborview



[uwhatc.org](http://uwhatc.org)



206-744-1600

Trẻ em giữa độ tuổi từ  
**7 đến 13**

có tỷ lệ trải qua lạm dụng tình dục trẻ em cao nhất.

**1 TRONG 5 BÉ GÁI**  
**1 TRONG 20 BÉ TRAI**

trải qua lạm dụng tình dục cho tới tuổi 18. Thông số này không bao gồm những trường hợp không báo cáo.

Nguồn:  
Trung Tâm Quốc Gia cho Nạn Nhân của Tội Ác



# HỖ TRỢ PHÁT TRIỂN GIỚI TÍNH

**"CƠ THỂ CON THUỘC VỀ CON. CHĂM SÓC CƠ THỂ MÌNH, GIỮ NÓ MẠNH KHỎE VÀ AN TOÀN LÀ RẤT QUAN TRỌNG."**

**"TỰ NHÌN VÀ ĐỤNG CHẠM VÀO CƠ THỂ CỦA CON LÀ KHÔNG SAO CẢ. CON CÓ THỂ LÀM ĐIỀU ĐÓ Ở TRONG PHÒNG NGỦ CỦA MÌNH HOẶC PHÒNG TẮM."**

**"KHI MỘT NGƯỜI MANG THAI, BÀO THAI SINH TRƯỞNG TRONG TỬ CUNG CỦA HỌ, (KHÔNG PHẢI TRONG BỤNG HỌ)."**

**"BA/MẸ KHÔNG CHẮC NÊN TRẢ LỜI CÂU HỎI NÀY NHƯ THẾ NÀO. NHƯNG BA/MẸ RẤT VUI CON ĐÃ HỎI. BA/MẸ SẼ ĐI LẤY MỘT QUYỂN SÁCH NÓI VỀ ĐIỀU ĐÓ ĐỂ CHÚNG TA CÓ THỂ HỌC HỎI CÙNG NHAU."**

- Phát triển giới tính là một phần bình thường trong quá trình trưởng thành. Hãy nghĩ về cách quý vị muốn con mình đối đãi với sức khỏe cá nhân và các mối quan hệ của chúng. Hãy nghĩ về những **kỹ năng** chúng sẽ cần và cách để chúng **học hỏi những kỹ năng đó theo thời gian**.
- Chỉ dạy con về **tên chính xác của các bộ phận trên cơ thể** là rất quan trọng, bao gồm cả bộ phận sinh dục. Bằng cách chỉ dạy những từ này, quý vị cho chúng biết rằng sử dụng những thuật ngữ đó là không sao cả. Mời chúng đặt câu hỏi hoặc nói chuyện với quý vị nếu chúng có lo lắng.
- **Quyền tự chủ cơ thể** là khi một người có thể ra quyết định về cơ thể của chính mình. Hãy nói về ý nghĩa của điều này với gia đình và con cái quý vị. Hãy nghĩ về cách quý vị muốn hỗ trợ để khi chúng lớn lên có thể **lên tiếng cho chính mình**.
- Con cái thường đặt những câu hỏi về việc em bé ở đâu ra, đi vệ sinh, cơ thể, và lớn lên. **Chúng cần câu trả lời cho những câu hỏi này**. Quý vị có thể nghĩ trước về cách mình muốn trả lời như thế nào để vừa thẳng thắn và phù hợp với lứa tuổi.
- Làm thế nào để biết con trẻ đã sẵn sàng để nói về những điều này? **Nếu chúng hỏi, đó là dấu hiệu chúng đã sẵn sàng!** Với trẻ nhỏ tuổi hơn, tiết lộ chút ít thông tin thôi cũng được, rồi chờ xem chúng có đặt thêm câu hỏi không. Hãy đảm bảo những điều quý vị nói là đúng và chân thật, nó rất quan trọng.
- **Hành vi và chơi đùa mang tính dục** đôi khi thường thấy ở trẻ em nhỏ, chẳng hạn như chơi đóng vai gia đình hoặc chơi trò bác sĩ. Khám phá và đụng chạm cơ thể của chúng cũng thường thấy. Quý vị có thể đặt ra giới hạn và dạy chúng quy định của gia đình mình. Nếu quý vị không chắc hành vi của một đứa trẻ có đáng lo hay không, có thể gọi cho trung tâm chúng tôi
- **Các tài nguyên:** Đến xem trang mạng của chúng tôi tại [www.uwhatc.org](http://www.uwhatc.org) [bấm vào "Tập thông tin hoặc Tài nguyên] để xem **danh mục sách** được khuyến nghị. Đến xem **các đoạn phim** tại [www.amaze.org](http://www.amaze.org). **Bác sĩ** của con quý vị cũng có thể là một nguồn tài nguyên tuyệt vời.

# CHỈ DẠY VỀ SỰ CHẤP THUẬN

**Tìm các cơ hội để làm mẫu về sự chấp thuận. Để con cái có cơ hội quyết định cách (hoặc nếu) chúng muốn chia sẻ cơ thể mình là rất hữu ích.**

"Ba/Mẹ mong con có một ngày tốt đẹp ở trường hôm nay. Ba/Mẹ có thể ôm hoặc vỗ tay high-five với con. Con muốn chào tạm biệt bằng cách nào?"

"Ba/Mẹ có thể chia sẻ hình của con với cậu/chú và cô/dì không?"

**Chỉ dạy cách nhận biết 'không' và 'được,' và cách để ứng xử.**

"Con mèo thường thích được vuốt ve nhẹ nhàng. Nếu nó bỏ đi, tức là nó không thích, và con nên dừng lại."

"Khi con vật lộn với cậu ta, hãy nhìn mặt cậu ấy. Nhìn cậu ấy có vẻ như đang chơi vui vẻ không? Cậu ấy có mỉm cười, cười ra tiếng không? Nếu con không chắc chắn, hãy hỏi xem cậu ấy có muốn vật lộn tiếp không?"

**Bao gồm quy định an toàn cơ thể trong các quy định gia đình.**

"Đụng vào dương vật của người khác, âm hộ hoặc mông của họ, hoặc bày ra cho người khác xem của con là không được. Đây là những bộ phận kín đáo của cơ thể. Người khác cũng nên tuân thủ quy định này."

"Nếu con cảm thấy điều gì đó không an toàn hoặc không thoải mái, con có thể bịa ra một lý do để mình có thể rời đi."

**Để cuộc nói chuyện mở để con cái có thể báo cáo.**

"Nếu có ai đó đụng vào bộ phận kín đáo của con, hoặc phá bất kỳ quy định nào của chúng ta, con luôn luôn có thể nói cho ba/mẹ biết. Con sẽ không gặp rắc rối gì cả."

"Nhiệm vụ của ba/mẹ là giúp gìn giữ con an toàn. Cho nên, con luôn luôn có thể nói cho ba/mẹ biết khi có người làm con đau, buồn, bối rối, hoặc không thoải mái. Cho dù đó là người ba/mẹ thích hoặc con thích."

**Nói cho người khác biết về điều quý vị dạy cho con mình.**

"Chúng tôi luôn cố dạy bảo con bé về sự chấp thuận. Chúng tôi không buộc nó phải ôm hay hôn bất kỳ ai nếu con bé không muốn."

"Chúng tôi đang dạy chúng về các quy định an toàn cơ thể. Chúng tôi bảo rằng chúng có thể nói cho chúng tôi biết nếu có điều gì đó hoặc ai đó làm chúng không thoải mái."

# GIỮ CUỘC NÓI CHUYỆN ĐI TIẾP

TRẺ CON NGHE VÀ THẤY NHIỀU THỨ LÀM ẢNH HƯỞNG ĐẾN CÁCH SUY NGHĨ CỦA CHÚNG. TUY NHIÊN, ĐÔI KHI NHỮNG THÔNG ĐIỆP ĐÓ CÓ THỂ GÂY HẠI. HÃY BIẾT NGƯỜI CON QUÝ VỊ ĐANG DÀNH THỜI GIAN CÙNG LÀ AI. HỌC CÁCH ĐẶT QUYỀN KIỂM SOÁT CỦA PHỤ HUYNH TRÊN TRUYỀN THÔNG ĐỂ CHẶN NỘI DUNG CHO NGƯỜI LỚN. LƯU Ý VỀ NHỮNG NGƯỜI CÓ THỂ GIAO TIẾP VỚI CON QUÝ VỊ QUA TRÒ CHƠI ĐIỆN TỬ, ỨNG DỤNG, VÀ TRUYỀN THÔNG ĐẠI CHÚNG. CHO PHÉP CON CÁI THỰC TẬP ĐIỀU CHÚNG CÓ THỂ LÀM KHI CHÚNG CẢM THẤY KHÔNG AN TOÀN. CHỦ ĐỘNG TRƯỚC LÀ RẤT QUAN TRỌNG! HÃY TRÒ CHUYỆN VỚI NHAU VỀ NHỮNG ĐIỀU CHÚNG THẤY VÀ NGHE, TẬN MẮT HOẶC QUA MẠNG. DẠY CHÚNG VỀ CÁC GIÁ TRỊ TRONG GIA ĐÌNH VÀ KỶ VỌNG CỦA GIA ĐÌNH MÌNH.

## KHUYẾN KHÍCH SỰ TÔN TRỌNG VÀ BÌNH ĐẲNG

Kẻ lạm dụng có thể dùng quyền lực và kiểm soát trên người khác để gây hại. Hãy nghĩ về cách con quý vị học về quyền lực. Ai là người cấp dưới, ai là người cấp trên? Những tư tưởng này có thể dẫn đến bắt kính, áp bức hoặc bạo hành. Có những nhóm người có tỉ lệ trải qua lạm dụng cao hơn người khác. Các nhóm này bao gồm con gái, người trẻ tuổi, LGBTQ+, vài cộng đồng da màu riêng biệt, người di cư, và người có khuyết tật. Quý vị có thể dạy con mình cách để đối xử với mọi người một cách tôn trọng và bình đẳng. Khi chúng thốt ra điều gì đáng lo ngại, hãy dùng nó làm cơ hội để khuyên dạy. (Ví dụ, nếu một đứa lớn nghĩ rằng chúng 'ở trên' những đứa khác, nếu chúng thiếu sự đồng cảm, hoặc nếu chúng cho rằng 'luật lệ và quy định không áp dụng' với chúng.) Quý vị có thể dạy con cái các giá trị trong gia đình mình từ lúc còn nhỏ. Quý vị có thể cho chúng thấy cách quý vị muốn chúng đối xử với người khác. Quý vị có thể cho chúng thấy cách chúng nên được đối xử.

## TRAO QUYỀN CHO CON TRẺ

Phụ huynh có quyền tạo ra quy định cho con cái của mình. Tuy nhiên, để con cái biết đôi khi chúng có thể nói 'không', rằng tiếng nói của chúng sẽ được lắng nghe, cũng rất quan trọng. Điều này sẽ giúp bảo vệ chúng. Quý vị có thể cho con cái thấy rằng quý vị tôn trọng ý kiến của chúng cho dù là khi phải tuân thủ quy định. Đôi khi, quý vị có thể cho phép con cái không đồng ý với mình. Chúng cần thực tập để nói 'không' và ra lựa chọn cho chính mình. Trẻ con thường học được rằng người lớn nắm quyền kiểm soát và con nít phải luôn làm theo lời người lớn. Nếu một người lớn lạm dụng một đứa trẻ, đứa trẻ có thể nghĩ rằng điều đó là được, hoặc sợ không dám nói với người khác. Để con trẻ có thể lên tiếng khi chúng gặp phải rắc rối là rất quan trọng. Quý vị có thể cho phép con cái đến nói với mình về bất cứ điều gì, kể cả bí mật và những điều có thể gây bức xúc.



**KHI CON TRẺ LỚN DẦN, HÃY NGHĨ VỀ CÁCH ĐỂ QUÝ VỊ CÓ THỂ TIẾP TỤC LÀ NGƯỜI ĐỂ CHÚNG ĐẾN TÂM SỰ KHI CHÚNG CÓ CÂU HỎI HOẶC LO NGẠI. THẢO LUẬN VỀ NHỮNG NGƯỜI ĐÁNG TIN CẬY KHÁC MÀ CHÚNG CŨNG CÓ THỂ TÌM KHI CẦN GIÚP ĐỠ.**



## NHẬN BIẾT NHỮNG HÀNH VI ĐÁNG LO NGẠI

Nói chuyện với con trẻ là một phần của việc ngăn ngừa. Việc nhận biết và đối phó với **những hành vi đáng lo ngại từ người lớn, thanh thiếu niên, và trẻ em** cũng rất quan trọng. Hãy làm quen với người con cái quý vị dành thời gian cùng. Tránh để những đứa lớn hơn trông coi trẻ nhỏ hơn trong thời gian dài mà không có sự giám sát. **Lạm dụng thường xảy đến từ người mà đứa trẻ biết.** Nó thường xảy ra trong bí mật.

Trẻ em có thể bị lạm dụng bởi những đứa trẻ khác và bởi người lớn. Bao gồm người sống chung nhà, hoặc ngay cả người làm việc trong trường học hoặc các chương trình cho thanh thiếu niên. Nếu hành vi của ai đó làm quý vị cảm thấy không thoải mái, **hãy tin tưởng trực giác của mình.** Đừng để con quý vị dành thời gian cùng người đó một mình. Kẻ lạm dụng là người lớn thường trông có vẻ rất tốt, vì điều đó giúp họ thiết lập mối quan hệ gần gũi và tín nhiệm với trẻ em.

### VÍ DỤ VỀ CÁC HÀNH VI ĐÁNG LO Ở NGƯỜI LỚN

- **Đãi ngộ đặc biệt:** cho một đứa trẻ sự quan tâm đặc biệt, quà cáp, đặc quyền đặc biệt, hoặc cho phép chúng phá luật.
- **Chuyên chú vào trẻ em:** thường xuyên đụng chạm vào chúng khi chơi đùa; quan hệ với trẻ em có vẻ tốt hơn người lớn; thiết lập quan hệ gần gũi với một đứa trẻ không bao gồm phụ huynh hoặc người chăm sóc.
- **Giữ ranh giới kém:** không dừng lại khi đứa trẻ có vẻ không thoải mái hoặc khi được yêu cầu dừng lại; nói về những điều mang tính dục hoặc mối quan hệ cá nhân.
- **Bí mật:** yêu cầu đứa trẻ giữ bí mật; tìm kiếm những nơi và tình huống để có thể ở cùng đứa trẻ một mình.

### NÓI CHUYỆN VỚI NGƯỜI CÓ HÀNH VI ĐÁNG LO NGẠI

"Có vẻ thằng bé không thích chơi trò đó nữa đâu."

"Tôi cảm thấy không thoải mái khi bạn nói với mấy đứa trẻ về\_\_\_\_\_"

"Xin hãy để cửa mở khi bạn chơi. Tôi vẫn cần nhìn thấy chúng."

"Tôi thật sự cảm thấy khó chịu khi bạn nói về cơ thể chúng và gọi nó là 've vãn.'"

### TIẾP THEO ĐÓ

Một cách để ngăn người lạm dụng tình là lên tiếng khi quý vị nhìn thấy những hành vi hoặc ranh giới đáng lo ngại. Đối với con trẻ, nhìn thấy quý vị làm điều đó có thể trở thành ví dụ tốt nhất. Đa số mọi người sẽ hiểu và dừng những hành vi đáng lo ngại đó lại. Mặt khác, kẻ lạm dụng có thể sẽ chống chế hoặc nói rằng quý vị quá nhạy cảm. Họ có thể sẽ tiếp tục hành vi, hoặc trở nên bí mật hơn. Nếu điều này xảy ra, hãy trông chừng người này khi họ ở quanh trẻ em. Nói chuyện với bạn bè hoặc người nhà. Gọi trung tâm chúng tôi (hoặc trung tâm lạm dụng tình dục khu vực) về lời khuyên.



# ĐỐI PHÓ VỚI LẠM DỤNG

## Tài nguyên cho trẻ em và gia đình

Quý vị có thể bắt đầu NGAY BÂY GIỜ. Cho con cái thấy quý vị ở đó với chúng mỗi khi chúng có câu hỏi hoặc lo ngại, dù là nhỏ nhất thế nào đi nữa. Khi chúng đến tìm quý vị vì một vấn đề, đầu tiên, hãy nói rằng quý vị rất vui vì chúng đã nói với mình. Chúng sẽ cảm thấy thoải mái hơn để tìm quý vị với một vấn đề lớn nếu chúng cảm thấy quý vị không có vấn đề gì với lắng nghe những vấn đề nhỏ trước đó.

Dù là với sự nỗ lực hết sức để bảo vệ trẻ em của chúng ta, lạm dụng tình dục vẫn có thể xảy ra. Sự ứng đối và hỗ trợ của quý vị là rất quan trọng. Trẻ em có thể, và có, phục hồi sau lạm dụng tình dục. Có sự trợ giúp cho con trẻ, và cho quý vị nữa.

- Nếu quý vị nghi ngờ con mình đang bị lạm dụng tình dục, nhưng không chắc lắm, hãy giám sát chúng kỹ càng. Xem chừng những thay đổi trong tâm trạng chúng. Cố gắng giữ cuộc nói chuyện mở: "con luôn có thể nói với ba/mẹ nếu có điều gì đó làm con khó chịu." Gọi trung tâm chúng tôi (hoặc trung tâm lạm dụng tình dục khu vực) để nghe lời khuyên.
- Nếu con quý vị nói rằng chúng đang bị lạm dụng tình dục, cảm thấy bức xúc hoặc không thể tin được là điều bình thường. Quan trọng là hãy giữ bình tĩnh và hỗ trợ chúng. Quý vị có thể nói với chúng rằng quý vị mừng chúng đã tâm sự với mình. Quý vị có thể cho chúng sự an ủi và an toàn.
- Một khi lạm dụng đã được báo cáo lại từ một đứa trẻ, đừng cho phép chúng giao tiếp mà không có sự giám sát với kẻ lạm dụng. Quý vị có thể gọi trung tâm chúng tôi (hoặc trung tâm lạm dụng tình dục khu vực) để tìm trợ giúp. Tìm kiếm sự hỗ trợ từ bác sĩ của con quý vị, bạn bè đáng tin cậy, hoặc người nhà. Quý vị có thể gọi cảnh sát khu vực hoặc Dịch Vụ Bảo Vệ Trẻ Em để làm báo cáo. Quý vị có thể tìm đến khám nghiệm y tế để đảm bảo cơ thể đứa trẻ không sao và thu thập bằng chứng.
- Nếu quý vị lo lắng con mình đang có hành động mang tính dục hoặc đụng chạm không đúng dẫn đến người khác, hãy tìm kiếm trợ giúp chuyên nghiệp. Nói chuyện với đứa trẻ về các quy định an toàn cơ thể và các loại đụng chạm nào là được và không được. Chỉ dạy và bắt tuân thủ quy định về an toàn và tôn trọng như quý vị làm với những quy định khác. Gọi trung tâm chúng tôi tại 206-744-1600 (hoặc trung tâm lạm dụng tình dục khu vực) để nghe lời khuyên.

Để tìm trung tâm bạo hành tình dục khu vực:  
Trung Tâm Tài Nguyên Quốc Gia về Bạo Lực Tình Dục  
[www.nsvrc.org/find-help](http://www.nsvrc.org/find-help)



## **CHÚNG TÔI Ở ĐÂY ĐỂ GIÚP ĐỠ**

Trung Tâm Bạo Hành và Chấn Thương Harborview  
Văn phòng ở Seattle, Bellevue, and Shoreline

Các dịch vụ bao gồm: hỗ trợ khủng hoảng, khám  
nghiệm y tế, lên tiếng hỗ trợ, và tư vấn chấn  
thương

[www.uwhatc.org](http://www.uwhatc.org)

206-744-1600

**UW Medicine**

HARBORVIEW  
MEDICAL CENTER