

# أسرة أكثر أمانا. عالم أكثر أمانا.

مورد للآباء والأمهات ومقدمي الرعاية للأطفال من السن 0-12 سنة لمنع الاعتداء الجنسي على الأطفال

هذا الكتيب هو للآباء والأمهات ومقدمي الرعاية والمرشدين لمساعدتهم منع الاعتداء الجنسي على الأطفال. من أسوأ مخاوف الوالدين هو أن أطفالهم قد يتعرضون أو يتعرضون للإعتداء. نحن لا نستطيع السيطرة دائما على طريقة معاملة الآخرين لأطفالنا، ولا أطفالنا يستطيعون السيطرة على طريقة سوء معاملة الآخرين لهم. ومع ذلك، فإن النبا السار هو أننا دائما نتمكن من السيطرة على السلوك الخاصة بنا، ونحن يمكننا أن نساعد في تعلم أطفالنا فعل الشيء نفسه. كوالد أو مقدم الرعاية، أنت أفضل شخص لتعليم أطفالك كيف ينبغي أن يعاملون وكيف ينبغي ان يتعاملون مع الآخرين. يرونك تفعل ذلك كل يوم!

في هذا الكتيب، سوف تجد أفكار للحديث عن الاعتداء الجنسي والسلامة. ويمكن هذه المحادثات تجعل علاقاتك أقوى، ويمكن أن تساعد على منع الإعتداء. ولكن، حتى الأسر عندما يتحدثون عن هذه الأمور، ما يزال أحيانا الأطفال يتعرضون للاعتداء الجنسي. هذا الكتيب أيضا يتحدث حول ما يجب فعله إذا حدث من أي وقت مضى. نحن جميعا نلعب دورا في خلق أسر أكثر أمانا وعالم أكثر أمانا. يرجى الاتصال بنا اذا كنت بحاجة الى مساعدة - نحن دائما سعداء لاجراء محادثات.

Harborview Center for Sexual Assault and Traumatic Stress

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

206-744-1600

كيف أفعل ...

◀ يمكن أن يكون من المفيدة تعليم أطفالك المصطلحات الصحيحة لأجزاء الجسم، بما في ذلك أعضائهم التناسلية. من خلال تعليم هذه الكلمات، تجعلهم يعرفوا أنه لا بأس في استخدام تلك المصطلحات، وأنهم يمكن أن يقولوا لكم عندما يكون لديهم مشكلة في أي جزء من جسمهم.

◀ علموهم أن أجزاء معينة من جسمهم هي خاصة. الأجزاء الخاصة من الجسم عادة ما تكون هي نفس الأجزاء التي تغطي بملابس السباحة.

◀ الأطفال في كثير من الأحيان لديهم تساؤلات حول من أين يأتي الأطفال، وكيف ينمون، استخدام دورة المياه، أجزاء الجسم، وكيفية الحفاظ على أجسادهم نظيفة. انهم بحاجة لإجابات هذه الأسئلة. انها فكرة جيدة للتفكير في وقت مبكر عن كيف تريد ان تجيب على هذه الأسئلة بطريقة مباشرة و تناسب مع أعمار هم.

◀ كيف يمكنك أن تعرف ان الاطفال هم على استعداد للحديث عن هذه الأمور؟ إذا كانوا يسألون، وهذا هو علامة جيدة انهم مستعدون! لا بأس ان تعطيههم قليلا من المعلومات الأساسية لطفل الأصغر سنا، والانتظار لمعرفة ما إذا كان لديهم المزيد من الأسئلة. من المهم دائما التأكد من ما تقوله صحيح وصادق.

◀ السلوك الجنسي واللعب غير مواظب هو شائع عند الأطفال الصغار، مثل التمثيل في أدوار الأسرة أو اللعب كدور الطبيب. استكشاف الاطفال ولمس اجسامهم الخاصة بهم هو شائع لهذه الفئة العمرية. يمكنك وضع حدود وتعليم قواعد اللمس، كما سيناقش في القسم التالي. إذا لم تكن متأكدا حول ما إذا كان سلوك الطفل الجنسي أمر طبيعي، يمكنك الاتصال بمركزنا.

◀ هناك الكثير من الكتب القيمة التي يمكن للعائلة أن تقرأها معا عن الاجسام، الأطفال ، وانقر على "الموارد" لقوائم الكتب والسلامة. تحقق من موقعنا على [www.hcsats.org](http://www.hcsats.org)

"هيئة كل شخص هو مختلف وخاص"

"جسدك ملك لك. من المهم ان تعتنى بجسمك وتحافظ عليها في حالة صحية ونظيفة"

"أنا لست متأكدا من كيفية الإجابة على هذا السؤال ولكن أنا سعيد حقا أنك سألتني. أنا ذاهب لإحضار كتاب حول ذلك حتى نتمكن من تعلمه معا"

"الطفل ينمو في رحم المرأة"

"لا بأس أن تلمس و تنظر إلى جسمك. يمكنك أن تفعل ذلك في غرفة النوم الخاصة بك أو في الحمام"

...الحديث عن الحياة الجنسية الصحية

البحث عن فرص لنموذج الموافقة من المفيد ان يكون لدى الأطفال الفرصة لتحديد الكيفية التي يرغب فيها مشاركة أجسامهم، أو إذا كانوا يريدون على الإطلاق.

"أتمنى أن تكون قضيت يوم عظيم في المدرسة اليوم. أود أن أقدم لك عناق، ولكن يمكننا أيضا هاي فايف (هي عبارة عن تحية حماسية بضرب الكفّ (خَمْس أصابع) بالكف). كيف تريد ان تقول وداعا لي؟"

"هو يبدو حزين حقا. هل تريد أن تسأله عما إذا كان يريد عناق أو ما يمكنك القيام به لمساعدته لكي يشعر على نحو أفضل؟"

علم الأطفال كيفية فهم اللغة التي تعني لا، وكيفية التعرف على مشاعر الآخرين.

"القطه تحب عادة ملاعبتها على ظهرها. إذا كانت تسير بعيدا أو وضعت آذانها للخلف، فهذا يعني أنها لا ترغب في ذلك، وعليك أن تتوقف."

عندما تتصارع معه، انظر في وجهه. هل يبدو لا يزال مضي وقتا جيدا؟ إذا كان بيتسم، يضحك؟ عندما تتوقف للحظة واحدة، هل يقول لك انه يريد الاستمرار في اللعب في نفس اللعبة؟"

اشمل قواعد السلامة للجسم إلى قواعد السلامة الأخرى للأسرة الخاصة بك.

"انه ليس مسموح للمس أعضاء الخاصة بالآخرين، أو لتبين للناس أعضائك الخاصة بك. ذلك لأن هذه الأعضاء هي خاصة. الأشخاص الآخرين يجب أن يتبعون هذه القواعد أيضا."

"إذا شعرت بداخلك بعدم الإرتياح بأن شيئا ما غير آمن، لا بأس ان تختلق سبب لكي تغادره."

اترك المحادثة مفتوحة للأطفال لكي يقدموا التقرير.

إذا أي شخص في أي وقت لمس أعضائك الخاصة بك، أو اخترق أين من القواعد الأخرى لعائلتنا، يمكنك دائما التحدث معي أو [الشخص آخر بالغ موثوق فيه] حول هذا الموضوع. فلن تكون في ورطة."

"مهمتي هي مساعدة الحفاظ عليك سالما. حتى تتمكن دائما من التحدث إلي إذا كان أي شخص من أي وقت مضى يجعلك تشعر بالإساءة، بالحزن، بالحيرة، أو بعدم الراحة. حتى لو كان هذا الشخص هو شخص أحبه أو تحبه انت."

قل للآخرين ماذا تعلم طفلك. شارك هذه المعلومات مع آباء آخرين ومع مدرسين طفلك، ومقدمي الرعاية، والمربيات، والأجداد، والأقارب.

إننا نحاول تعليم أطفالنا عن الموافقة. نود منك أن تسألها قبل المعانقه أو التقبيل، حتى تتعلم أنه لديها الخيار حول كيفية مشاركة جسدها. نحن لا نجعلها تعانق او تقبل أي شخص إذا كانت لا تريد."

"نحن نعلمه حول قواعد سلامة الجسم. قلنا له انه يستطيع التحدث إلينا إذا كان أي شيء أو أي شخص يجعله بعدم الارتياح."

...تعليم الموافقة، والحدود، واللمس

يسمعون الأطفال أشياء كثيرة خارج المنزل التي تؤثر على اعتقادهم في الطريقة التي يجب أن يتعامل الناس بها. بعض الأشياء التي يسمعونها غير صحية، ويمكن تعلم الأطفال معاملة الآخرين بشكل سيئ. يمكنك التحدث مع الأطفال حول ما يشاهدونه على شاشة التلفزيون أو يسمعونه من الأصدقاء. يمكنك تحدي الأفكار حول أدوار الجنسين وعدم وجود السلطه لدى الأطفال. من المهم أن الأطفال لا يستمعون إلى تعليقات الجنسية من الكبار والمراهقين. يجب على الأطفال أيضا ان لا يشاهدون التلفزيون أو الأفلام ذات المحتوى الجنسي مع البالغين .

من المهم معاملة الأولاد والبنات على حد سواء، وبنفس القواعد والتوقعات. بعض الرسائل الضارة عن الأولاد هي أنهم ينبغي أن يكون دائما اقوي، و عندهم السلطة ، ولا يمكنهم أن يظهروا العواطف. الرسائل الضارة عن الفتيات هي أنهم ضعفاء وعاطفيات جدا، ومظهرهن هو الأكثر أهمية. قد يكون من المرجح أن يحدث الاعتداء الجنسي في المجتمعات التي تؤمن بقوة في مثل هذه الرسائل .

### يمكن الأولاد ...

- أن يكونوا حزينين
- أن يكونوا حساسين لمشاعر الآخرين
- مناقشة المسائل
- رعاية الآخرين
- أن يكونوا مهذبا
- أن يكونوا اصدقاء جيذا
- أن يلعبوا مع أي العاب يريدون

يمكن لجميع  
الاطفال  
القيام بكل  
هذه الأشياء!

### يمكن البنات ...

- ان يلعبن بخشونه
- ان يكنن غاضبات
- ان يكن قويات
- ينقذن الناس
- ان يكن قياديات
- يصنعن القواعد
- يلعبن مع أي العاب يريدنها

الآباء لديهم الحق في إنشاء القواعد والتوقعات لأطفالهم. ومن المهم أيضا بالنسبة للأطفال أن يعرفوا أنه في بعض الأحيان يمكنهم أن يقولوا لا، و سوف تسمع أصواتهم. هذا قد يحميهم من الإعتداء. المعتدي قد يستغل الطفل الذي لا يعرف كيف يقول لا للبالغين. يمكنك إظهار لطفلك أنك تحترم آرائهم حتى عند تطبيق القوانين. اسمح لأطفالك ان يختلفوا أحيانا معك، لممارسة قول لا، واتخاذ خيارات لأنفسهم. فمن المهم للأطفال ان يكون لهم القدره على التحدث اذا كان شخص ما غير آمن.

"ماذا يمكنك أن تفعل إذا شخص ما  
لمسك بطريقة لا تحب؟ ماذا لو طلب  
منك شخص أن تفعل شيئا ضد القوانين؟"

"أنا أحترم ما تقوله وسأتوقف  
لأنك طلبت مني."

"لقد ارتكبت خطأ وأنا آسف. لم  
أكن أدرك أنه سبب لك أخرج.  
شكرا لإبلاغي كيف تشعر."

...تحدي لرسائل المجتمع

التحدث مع الأطفال حول هذه الموضوعات هو مجرد جزء واحد من الوقاية. جزء آخر مهم للوقاية هو مراقبة بما يتعلق بسلوكيات البالغين والمراهقين. من المهم أن تعرف دائما مع من طفلك ، أين هم، من آخرين سيكون هناك. تجنب الأطفال الأكبر سنا رعاية الأطفال الصغار تحت إشراف قليل لفترات طويلة من الزمن. الاعتداء يحدث عادة من قبل شخص يعرف الطفل، ويحدث عادة في سرية. كن على علم بأن الأطفال يمكن أن يتعرضوا للإعتداء من قبل الأطفال الآخرين والكبار، بما في ذلك الأشخاص الذين يعيشون في منزلك أو حتى الأشخاص الذين يعملون في المدارس وبرامج الشباب. إذا جعلك سلوك شخص ما غير مرتح، ثق بحدسك وعدم السماح لطفلك قضاء بعض الوقت وحده مع هذا الشخص. المعتدي كثيرا ما يبدو لطيف جدا، حتى يتمكنوا من وضع علاقة وثيقة، وقريبة مع الطفل.

## امثلة تتعلق بسلوكيات البالغين:

- ◀ اهتمام خاص: إعطاء المودة والمجاملات لطفل واحد (أو مجموعة صغيرة من الأطفال)
- ◀ معاملة خاصة: إعطاء الهدايا للأطفال وامتيازات خاصة، أو السماح لهم كسر القواعد
- ◀ تركيز على طفل: لمسهم بشكل متكرر أثناء اللعب، يبدو أن علاقتهم بالأطفال أفضل من الكبار، وتطوير علاقة وثيقة مع طفل دون الآباء أو مقدمي الرعاية
- ◀ حدود ضعيفه: لا يتوقف عندما يبدو الطفل غير مرتح أو عندما يطلب منه التوقف. الحديث عن الأمور الجنسية أو العلاقات الشخصية
- ◀ السرية: يسأل الطفل في الحفاظ على الأسرار، البحث عن الأماكن والأحوال التي يكون فيها وحده مع الطفل

## كيفية التحدث مع شخص لديه سلوك و حدود ملفت للنظر مع الأطفال

- ◀ " يبدو كأنه ليس في الحقيقة يستمتع بهذه اللعبة بعد الآن"
- ◀ " أشعر بعدم الارتياح عندما تتحدث للأطفال حول \_\_\_\_\_."
- ◀ "يرجى أن يكون الباب مفتوحا عندما تلعبه. حتى ولو كنت هنا ما زلت بحاجة لرؤيته."
- ◀ "يزعجني حقا عندما تتحدث عن أجسادهم الذي تطلق عليه " مزحه"

طريقة واحدة لمنع الاعتداء الجنسي قبل أن يحدث هو أن تتكلم عندما ترى سلوكيات ملفت للنظر. هذا يمكن أن يكون مثالا رائعا لطفلك أن يراك تفعل هذا. معظم الناس سوف يتفاهم وسيوقفوا السلوك الملفت للنظر. من ناحية أخرى، المعتدي قد يدافع أو يقول لك انك حساس جدا. قد يستمروا في سلوكهم على الرغم من مخاوفك، أو يكونو أكثر سرية. إذا حدث هذا، لاحظ هذا الشخص إذا هو حول الأطفال. تحدث مع صديق أو أحد أفراد الأسره. اتصل بمركزنا (او برنامج مكافحة الاعتداء الجنسي المحلي) للحصول على المشورة .

...لاحظ علامات على المعتدين

يمكنك أن تبدأ الآن. اظهر لأطفالك انك معهم في أي وقت لديهم سؤال أو قلق، مهما كانت صغيرة. استمع وانصت لهم. عندما يأتون إليك مع قلق أو مشكلة، قل لهم أولاً أنك سعيدا لانهم اخبروك. قد يشعرون بمزيد من الراحة لتكلم معك في مشكلة كبيرة إذا شعروا أنك سمعت منهم في الماضي مشاكل صغيره.

على الرغم من أننا نبذل قصارى جهدنا لحماية الأطفال، لا يزال الاعتداء الجنسي يمكنه الحدوث. ردكم ودعمكم مهم جدا. الأطفال يمكنهم التعافي و فعلا يتعافون من الاعتداء الجنسي. هناك مساعدة لطفلك، و لك أيضا .

◀ إذا كنت تشك أن طفلك تعرض لاعتداء جنسي، ولكن لم تكن متأكدا، إشراف عليه عن قرب. لحاظ التغييرات في حالتهم المزاجية. حاول ترك المحادثة مفتوحة: "يمكنك التحدث دائما إليّ إذا كان هناك أي شيء يزعجك." اتصل بمركزنا (أو برنامج مكافحة الاعتداء الجنسي المحلي) للحصول على المشورة.

◀ إذا أخبرك طفلك بأنه تم لمسه عن طريق الاتصال الجنسي أو تعرض لإعتداء، أنه من الطبيعي أن تشعر بالضييق أو الإنكار. من المهم أن تكون هديئ و تصدق الطفل. يمكنك أن تقول لهم انك سعيدا لانهم قالوا لك .

◀ عندما يتم الإبلاغ عن الاعتداء من قبل الطفل، لا تسمح اتصال غير خاضع للرقابة مع المعتدي. يمكنك استدعاء الشرطة المحلية أو خدمات حماية الطفل لتقديم التقرير. يمكنك طلب الفحص الطبي للتأكد من سلامة جسم الطفل ولجمع الأدلة. يمكنك الاتصال بمركزنا للحصول على الدعم .

◀ إذا كنت قلقا بشأن طفلك بتصرفه الجنسي أو لمس الآخرين بشكل غير لائق، اطلب مساعدة المتخصص المهني. تحدث مع الطفل حول قواعد سلامة الجسم وأنواع المس اللائق او الغير لائق. علم و طبق القواعد كما تفعل مع أي قواعد أخرى حول السلامة والاحترام. اتصل بمركزنا (أو برنامج مكافحة الاعتداء الجنسي المحلي) للحصول على المشورة.

## موارد إضافية:

- برامج تحالف واشنطن ضد الاعتداء الجنسي : [www.wcsap.org](http://www.wcsap.org)
- الشبكة الوطنية لصدمة القلق عند الطفل : [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org)
- لمزيد من المعلومات، يرجى مراجعة موقعنا على الموقع الإلكتروني [www.hcsats.org](http://www.hcsats.org) انقر على "الموارد".

مركز هاربورفيو الاعتداء الجنسي و صدمة القلق  
المكاتب في سياتل، ريدموند، بلفيو، وشورلاين  
تشمل الخدمات: الفحوص الطبية، مساعدة الأزمة، وتقديم المشورة

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

**UW Medicine**  
HARBORVIEW  
MEDICAL CENTER

دعم هذا المشروع من قبل مستشفى للأطفال  
شيلدرين سياتل و هبة من الأسرة مولتيني  
**Seattle Children's**  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

# ...رد إذا كان الطفل قد تعرض لإعتداء جنسي