

# 更安全的家庭。 更安全的世界。

提供一個資源給有12歲以下孩童的家長和照顧者，防止孩子遭到性虐待

此小手冊是給家長、照護者和其他負責照顧孩子的成年人，幫助他們防止孩童遭到性虐待。有些家長最擔心他們的孩子可能受傷或遭到虐待。我們無法時時刻刻控制其他人如何對待我們的孩子，孩子本身也辦不到。但是，好消息是我們總是能控制我們自己的行為，也能幫助我們的孩子學習這樣做。身為家長或照護者，你是最佳人選，教導孩子了解自己該受到什麼對待，以及該如何對待別人。你的日常作為就是他們的榜樣。

小冊子中，有一些點子，告訴你怎麼跟孩子談安全問題和性虐待。這些對話能加強親子關係，並有助於防止性侵害。但是即使家裡確實談論這些事，有時孩子仍然可能遭到性虐待。這本小冊子也談到遭遇性虐待時要如何處理。

要創造更安全的家庭和世界，我們都得發揮功能。如果你需要幫助，請和我們聯絡 - 我們隨時願意和你討論

Harborview 性侵害和創傷後遺症中心

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

206-744-1600



HOW DO I...

- ▶ 教導孩子他們身體各部位的正確名稱，會很有幫助，包括他們的生殖器官。藉由這樣的教導，讓他們知道可以使用這些名詞。當他們身體任何一個部位發生問題時，也可以告訴你們。
- ▶ 教導他們**身體的特定部位是隱私的**。身體的隱私部位和游泳衣覆蓋的部位是一樣的。
- ▶ 孩子們通常對嬰兒從哪裡來、怎麼長大、男女生上廁所，以及身體部位和如何保持身體清潔有問題。**這些問題一定要為他們解答**。你最好事先設想該如何直接又適齡的回答這些問題。
- ▶ 你怎麼知道什麼時候孩子已經準備好談論這些事？**如果他們發問，那就表示他們已經準備好了**。對年紀小一點的孩子來說，無妨只給他們一些基本信息，然後看他們是否有更多問題。最重要的是確知你說的是正確和誠實的。
- ▶ 小孩子普遍偶而會有關於**性的動作和遊戲**，像是扮演家庭角色或醫生。在這個年齡層的兒童，也常會探索，觸碰自己的身體。你可以設定界線。教導他們碰觸的規矩，這部分將在下一段討論。如果你不確定一個孩子有關性的行為是否正常，請打電話到中心。
- ▶ 有許多關於身體、嬰兒、和安全的書很不錯，可以供親子一起閱讀。請瀏覽我們的網站 [www.hcsats.org](http://www.hcsats.org)，點選“Resources”，找到書單。

“每個人的身體各不相同  
而且有獨特性。”

“你的身體屬於你。  
照顧並保持身體健康和  
清潔非常重要。”

“我不確定如何回答這個問題，  
不過很高興你來問我。  
我會去找一本相關的書，  
我們可以一起學習。”

“胎兒在女性的子宮裡成長。”

“你可以在自己的臥房或浴室檢  
視和觸摸自己的身體。”

找機會建立同意的模式。孩子有機會決定如何分享身體，甚至決定他們要不要分享，這對他們是好的。

“希望今天你在學校有很棒的一天。我想擁抱你一下，但我們也可以擊個掌。你打算怎麼跟我說再見？”

“他看起來很難過。你要不要問他，他是不是想來個擁抱或是你可以怎麼幫助他好過一點兒？”

教導孩子如何了解對話中什麼意味著“不”，並且辨明他人的感覺。

“通常貓喜歡人拍牠它背。如果它走開或耳朵向後，意味著它不喜歡，你必須停止拍它。”

“當你跟他角力的時候，看他的臉。他看起來還愉快嗎？他在微笑，還是出聲笑？你停下來幾秒鐘的時候，他有沒有告訴你還想繼續剛才的遊戲？”

將肢體安全規則納入你其他的家庭安全規矩。

“不可以觸摸其他人的私處，或是向人露出你的私處。因為這是個人私密的地方。其他人也應該遵循這些規矩。”

“如果你心裡感覺不安全或不舒服，可以找個理由說你必須離開。”

跟孩子保持開放性的對話，讓他願意跟你訴說。

“如果任何人觸碰你的私處，或違反了我們家的其他規矩，你隨時可以跟我或另一個值得信任的成年人說。我們不會責怪你。”

“我的職責是幫助你保持安全。所以當任何人令你覺得受傷、難過、疑惑，或不舒服，你都可以告訴我。甚至那個人是一個我喜歡或你喜歡的人。”

將你教導孩子的規矩告訴其他人。將這些資訊分享給其他家長、孩子的老師、提供日間照護的人、保姆、祖父母和親戚。

“我們正在教孩子如何表示同意。在擁抱或親吻她前，我希望你先徵詢她的同意，這樣她就知道她可以選擇如何分享她的身體。如果她不願意，我們不強迫她擁抱或親吻任何人。”

“我們正在教他身體安全的規矩。我們已經告訴他，如果任何事或任何人令他不舒服，他可以跟我說。”

...關於如何表示同意、建立界線和觸碰方面，我該怎樣教小孩？

孩子們從家庭以外的地方聽到很多事，影響他們對於正確行為的想法。他們聽到的一些事是不健康的，以致他們不去善待人。你可以跟孩子談論他們在電視上看到的或從朋友那裡聽到的事。你可以挑戰性別角色的觀念和孩子是弱者的論點。絕對不要讓孩子們聽到大人和青少年評論性的事。孩子們也不應該看內容與成人性事有關的電視和電影。

務必要以同樣的規矩和標準對待男孩和女孩。有些信息對男孩是有害的，像是他們總是要很強、要掌握權力、並且不能顯露情緒。對女孩有害的信息是他們軟弱、太情緒化、和她們的外表最重要。性侵害很可能在特別認同這些想法的群體裡發生。

### 男孩可能....

- 哀傷
- 對他人的感覺敏感
- 把事情說出來
- 照顧他人
- 有禮貌
- 是個好朋友
- 玩所有他們想玩的玩具

所有孩子  
都可以  
做所有這  
些事情!

### 女孩可能...

- 玩得很野
- 生氣
- 強壯
- 救人
- 成為領袖
- 建立規矩
- 玩所有他們想玩的玩具

家長有權為他們的孩子設立規矩和標準。而且要讓孩子知道，有時候他們可以說不，而且可以得到尊重。這樣可能可以防範他們被虐待。一個孩子如果不知道怎樣對大人說不，就可能遭到加害者虐待。即使你在執行規矩時，也要讓孩子知道你尊重他們的意見。允許你的孩子有時候與你意見相左，練習說不，並為他們自己做選擇。假使有人正遭遇危險，讓孩子大聲說出來很重要。

“如果你不喜歡別人觸碰你的方式，你怎麼辦？如果有人要你做違反規矩的事，你怎麼回應？”

“我尊重你所說的，因為你的要求，所以我不再繼續下去。”

“我犯了錯，對不起。我不知道那使你難堪。謝謝你告訴我你的感覺。”

跟孩子們談這些話題只是預防性侵害的一部份。另一個重要部分，是留意**大人和青少年的可疑行為**。要時時注意你的孩子跟誰在一起，他們在哪裡，還有哪些人在那裡。避免讓年齡較長的孩子，在不充分的監督下，長時間照顧年幼的孩子。**虐待者常常是孩子認識的人**，而且常常在隱密的地方。要注意孩子可能被其他孩子和大人侵害，包括住在你家的人或在學校和青少年活動中工作的人。如果有人的行為令你不舒服，相信你的直覺，不要讓你的孩子跟他單獨相處。虐待者常常看起來很親和，以至於他們能跟孩子發展出親密、信任的關係。

### 大人可疑行為的例子：

- ▶ **特別關愛**：關愛和誇讚一個孩子（或一小群孩童）
- ▶ **特別對待**：給一個孩子禮物和特權，或讓他們違反規矩
- ▶ **緊孩子**：在遊戲時經常觸碰孩子，跟孩童的關係似乎比跟大人好，不顧父母或照顧者，只單獨跟某個小孩特別親近。
- ▶ **沒有界線**：當孩子覺得不舒服或要求停止時，繼續動作；談論性事或個人關係
- ▶ **秘密**：要求孩子保密，找地方或機會和孩子單獨相處

### 如果某個人對孩子的行為可疑或界線不明， 你可以這樣對他/她說：

- ▶ “看起來他並不怎麼喜歡那個遊戲了。”
- ▶ “你跟孩子說\_\_\_\_時，我覺得不舒服。”
- ▶ “你們一起玩的時候，請開著門。即使你在場，我也要看到他。”
- ▶ “當你談到他們的身體，還說這叫‘挑逗’的時候，真讓我不舒服。”

在性虐待發生前的一個預防方法是，在你看到可疑行為時大聲說出來。對你的孩子來說，這是個很好的範例。絕大多數的人會了解並停止可疑的行為。另一方面，一個虐待者可能會自我防衛或說你太敏感了。他們可能不顧你的顧慮，照樣我行我素，或是更偷偷摸摸的做。若真是如此他接近孩子的時候，你要留意他。告訴朋友或家人。打電話到我們中心（或你所在地區的性虐待防制機構），尋求協助。

...我如何觀察虐待者的跡象？

你可以從現在就開始。你讓孩子知道,任何時候他們有問題或疑慮,不管事情多麼小,都可以來找你。傾聽他們的話。當他們向你提出疑慮或問題,先告訴他們你很高興他們來找你。假如他們覺得過去你重視他們的小問題,他們在大麻煩發生時來找你,會覺得比較自在。

儘管我們盡最大努力保護孩子們,性虐待仍然可能發生。你的回應和支持非常重要。孩子們能從性虐待中恢復。你的孩子可以得到幫助,你也可以。

- ▶ 如果你懷疑你的孩子遭到性虐待,但不確定,你要更密切的留意他們。觀察他們的的情緒變化。試著開放對話:“如果有任何事困擾你,隨時來跟我說。”打電話到我們中心(或你所在地區的性虐待防制機構)尋求協助。
- ▶ 如果你的孩子告訴你他被性接觸或虐待,你覺得難過或不可置信是正常的反應。請保持平靜並相信孩子。你可以跟他們說你很高興他們告訴你。
- ▶ 當孩子報告虐待事件時,不要在沒有督導的情況下跟虐待者接觸。你可以打電話給當地警察或孩童保護機構報告。你要帶孩子進行醫療檢,確認他的身體無恙並蒐集證據。請跟我們中心聯絡,尋求支持。
- ▶ 如果你擔心你的孩子有不良的性舉動或不當的觸碰別人,請尋求專業幫助。告訴孩子肢體安全規矩,以及什麼觸碰可以,什麼不可以。教導並強制執行身體安全的規矩,就像你教導執行其他有關安全和尊重的規矩一樣。請電話到我們中心(或你所在地區的性虐待防制機構),尋求協助。

## 其他資源:

- 華盛頓防制性侵害聯盟: [www.wcsap.org](http://www.wcsap.org)
- 全國兒童創傷後遺症網絡: [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org)
- 欲知更多信息,請瀏覽我們的網站 [www.hcsats.org](http://www.hcsats.org). 點選“Resources”

Harborview 性侵害和創傷後遺症中心  
Offices in Seattle, Redmond, Bellevue, and Shoreline  
辦公師: 服務項目: 醫療檢, 危機協助, 和諮詢

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

**UW Medicine**  
HARBORVIEW  
MEDICAL CENTER



本計畫由 Seattle Children's  
and the Molteni Family Endowment 支持

**Seattle Children's**  
HOSPITAL · RESEARCH · FOUNDATION

... 如果孩子遭到性虐待,我該如何反應?