

چه کنیم فرزندانمان دچار آسیب‌های جنسی نشوند؟



علی بهرام نژاد
روانشناس بالینی

نودر نخعی
استاد پزشکی اجتماعی

بسم الله الرحمن الرحيم

سرشناسه:	نخعی، نوذر، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور:	
مشخصات نشر:	کرمان: نوذر نخعی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری:	۴۸ ص:، مصورانه (نگی)، ۱۴×۱۴ س.م.
شابک:	
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
موضوع:	
موضوع:	
موضوع:	
موضوع:	
رده بندی کنگره:	
رده بندی دیویی:	
شماره کتابشناسی ملی:	

چه کنیم فرزندانمان دچار آسیب‌های جنسی نشوند؟

- گردآوری و تألیف: نوذر نخعی، علی بهرام‌نژاد
- ناشر:
- کاریکاتور: یست: محمد صالح رزم‌حسینی
- گرافیک و طراحی: محسن ملانوری شمسی
- نوبت چاپ: ششم
- تیراژ: ۳۰۰۰
- شابک: ۰-۸-۹۷۴۳۹-۶۲۲-۹۷۸
- قیمت: پنجاه هزار تومان



نشانی: کرمان، بلوار کشاورز، نیش کوچه
شماره ۹، مجتمع تجاری اداری فولاد
کرمان (افق)، طبقه دوم، واحد ۲۲
تلفن: ۰۳۴ - ۳۲۱۲۵۷۹۱ - ۲

فهرست:

- ۱۲ اصل پایه در تربیت جنسی کودک و نوجوان ۱
- ۱۲ نکته در انتقال اطلاعات و پاسخ به سوالات جنسی کودکان ۷
- ۱۰ نکته مهم برای پیشگیری از سوءاستفاده جنسی کودکان ۱۷
- چه مهارت هایی لازم است فرزند ما داشته باشد تا از آسیب های جنسی جلوگیری شود؟ ۲۱
- تاثیر مهر و محبت در پیشگیری از آسیب های جنسی ۲۹
- کودکان از طریق چشم فرا می گیرند، نه از طریق گوش ۳۱
- تاثیر طبیعت گردی در پیشگیری از آسیب های جنسی ۳۳
- شرم و حیا را در شخصیت و رفتار کودک نهادینه نماییم ۳۵
- تاثیرات منفی صحنه های تحریک آمیز جنسی اینترنت و ماهواره ۳۷
- چه نکاتی را در استفاده از موبایل و اینترنت و ... رعایت نماییم؟ ۳۹
- مراقب دوستان فرزندانمان باشیم ۴۳

مقدمه مؤلفین

در شرایط کنونی که فرزندان ما در معرض هجوم انواع آسیب‌های اجتماعی از جمله آسیب‌های جنسی قرار دارند ساده اندیشی است اگر تصور نماییم که بدون استفاده از شیوه‌های تربیتی می‌توانیم فرزندی تحویل جامعه دهیم که مبتلا به سوء استفاده جنسی و یا رفتارهای جنسی نادرست در زمان حال و یا آینده‌ای نه چندان دور نشود. نحوه و زمان آموزش‌های جنسی همچنان در قرن ۲۱ مورد اتفاق نظر اندیشمندان نیست، ولی اصول پایه پیشگیری از رفتارهای نادرست جنسی مورد اتفاق نظر منابع علمی است. رویکردهای تربیت جنسی بر دو دسته کلی طبقه‌بندی می‌شوند. گروه اول بر نداشتن ارتباط جنسی تا زمان ازدواج^۲ تاکید دارند و گروه دوم بر آموزش‌های فراگیر جنسی^۳ تاکید دارند که در آن به آموزش باز و بی‌پروای ابعاد مختلف جنسی مبتنی بر سن پرداخته می‌شود. استفاده از هریک از این روش‌ها به زمینه‌های فرهنگی هر کشور و جامعه ارتباط تنگاتنگ دارد. با توجه به تاثیرات مثبت روش اول در پیشگیری از رفتارهای جنسی نادرست از یک سوی^۴، و شرایط فرهنگی خانواده‌های محترم ایرانی، مؤلفین بر این باورند که روش اول تاثیرات مثبت قابل

¹-Strasburger VC, Brown SS. Sex education in the 21st century. Jama. 2014 Jul 9;312(2):125-6.

²-Abstinence until marriage

³-Comprehensive sexual education

⁴-Jemmott JB, Jemmott LS, Fong GT. Efficacy of a theory-based abstinence-only intervention over 24 months: a randomized controlled trial with young adolescents. Archives of pediatrics & adolescent medicine. 2010 Feb 1;164(2):152-9.

توجهی در قیاس با سبک و سیاق روش دوم دارد. در این کتاب سعی گردیده بسیار جامع تر از کتاب های تربیت جنسی منتشر شده در دنیا و ایران، از جدیدترین رویکردهای پیشگیری ریشه ای از آسیب های جنسی (از جمله ترویج محبت در منزل و تقویت مهارت های اجتماعی) علاوه بر توضیح پیرامون تربیت جنسی بهره گرفته شود. باشد که مفید واقع شود.

طراحی کاریکاتورهای این کتاب را همکار هنرمند و صاحب نامان جناب آقای محمد صالح رزم حسینی عهده دار بودند. زحمت طراحی و صفحه آرایی کتاب بر دوش همکار عزیزمان جناب آقای محسن ملانوری بود.

نوذر نخعی

استاد پزشکی اجتماعی

مرکز تحقیقات علوم اعصاب کرمان

علی بهرام نژاد

روانشناس بالینی

دانشگاه علوم پزشکی کرمان

۱۲ | اصل پایه در تربیت جنسی کودک و نوجوان

۱. تربیت جنسی بخشی از تربیت کلی کودک به حساب می‌آید و عدم توجه به آن، سایر بخش‌های تربیتی کودک و نوجوان را می‌تواند دچار مشکل نماید. همانگونه که در تربیت کودک همه نکات تربیتی یکباره و به طور ناگهانی پیاده نمی‌شوند، تربیت جنسی نیز در طول زمان شکل می‌گیرد. آموزش‌های جنسی نیز خود جزئی از اجزای تربیت جنسی و زیر مجموعه‌ای از آن می‌باشند.

۲. آموزش به کودکان باید در سن و زمان مناسب صورت پذیرد، نه خیلی زود و نه خیلی دیر.
۳. در وهله اول پدر و مادر خود بر سقواعد تربیت جنسی به تفاهم و اشتراک برسند، و دو نسخه متفاوت به کودک ارائه ندهند.

۴. انسان سالم بالفطره تمایلی ندارد عریان دیده شود. این تمایل فطری را به دست خود، از کودک بگیریم. یادمان باشد تعریف عریان را ما هستیم که در قالب رفتار خود به کودکان زیر ۶ سال می‌آموزیم.

۵. در شرایطی که با فشردن دکمه موبایل یا کامپیوتر - عمدتاً یا سهواً - می‌توان کیلومترها با فضای منزل فاصله گرفت؛ در شرایطی که فیلم‌ها، تبلیغات، خرده فرهنگ‌های نادرست، و دوستان ناباب فرزندان ما را محاصره کرده اند، نمی‌توان چشمان خود را به سمت

۲ چه کنیم فرزندانمان دچار آسیب‌های جنسی نشوند؟



آموزش جنسی قسمتی از تربیت جنسی، و تربیت جنسی خود زیرمجموعه‌ای از تربیت عمومی کودک است. تربیت جنسی را نمی‌توان به صورت پذیره‌ای مستقل از تربیت عمومی کودک دانست.

مخاطرات محیطی بست و کودک و نوجوان را بدون بهره‌گیری از آموزش‌های لازم به دریای جامعه انداخت.^۱ در چنین شرایط پیچیده‌ای پدران و مادران عزیز، خود باید بر اطلاعات علمی پیرامون تربیت جنسی احاطه کافی داشته باشند.

۶. والدین باید در نوع برخورد با یکدیگر در حضور فرزندان، حد و مرزهایی را رعایت کنند. کودکان باید متوجه محبت کردن والدین به یکدیگر باشند تا هم احساس امنیت کنند و هم اینکه محبت کردن به همسر را در ذهن داشته باشند. ولی محبت کردن والدین نسبت به هم نباید کنجکاوی جنسی کودک و نوجوان را برانگیخته سازد.

۷. پیشگیری از آسیب‌های جنسی فقط محدود به آموزش‌های جنسی نیست، آنگونه که در اکثر کتاب‌های تربیت جنسی دیده می‌شود. مسائلی همچون مانوس نمودن کودک با طبیعت، محبت کردن به وی در دوران طفولیت، نهادینه نمودن شرم و حیا، استفاده درست از موبایل و اینترنت، توجه به مراودات فرزند با دوستان و همکلاسی‌ها، تقویت اخلاقیات، پابندی عملی به باورهای دینی، و یادگیری برخی مهارت‌ها در کودک و نوجوان همگی از مصادیق پیشگیری از آسیب‌های جنسی می‌باشند، که در صفحات بعد توضیح داده خواهند شد.

۸. تربیت جنسی از زمانی شروع می‌شود که طفل در شکم مادر است. به طور مثال محبت و

^۱ - Breuner CC, Mattson G. AAP COMMITTEE ON ADOLESCENCE, AAP COMMITTEE ON PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF CHILD AND FAMILY HEALTH. Sexuality Education for Children and Adolescents. Pediatrics. 2016;138(2):e20161348



محببت کردن و مهربانی با فرزند بویژه در ایام طفولیت، یکی از راه‌های پیشگیری
از آسیب‌های جنسی در دوران بچری زندگی اوست.

تکریم مادر بادر می‌تواند از همجنس‌گرایی فرزندان در آینده، تا حد زیادی جلوگیری نماید^۱.

۹. نهایتاً از ۴ سالگی به بعد، کودک باید به تنهایی دستشویی رفته و خودش را بشوید. بعد از آن به تدریج حمام رفتنش را نیز مستقل نماید.

۱۰. اینکه از چه سنی کودک باید جدا از مادر و پدر بخوابد هنوز در متون علمی عدد مشخصی مورد اتفاق نظر نیست^۲. چراکه بسته به شرایط فیزیکی منزل، شرایط روحی روانی کودک و می‌توان نسخه یکسانی برای همه خانواده‌ها ارائه داد.

۱۱. افزایش آمار اچ آی وی/ایدز در کشور دغدغه مهمی است. اصلی‌ترین راه انتقال این ویروس، ارتباطات جنسی خارج از چارچوب خانواده است. در صورت تربیت نادرست جنسی، تهدید ایدز و همچنین اعتیاد در کمین فرزندان ما خواهد بود.

۱۲. نظارت یکی از ارکان مهم پیشگیری از آسیب‌های جنسی در کودکان و نوجوانان است، غفلت ننماییم.

¹-Balthazart J. Minireview: hormones and human sexual orientation. Endocrinology. 2011 Jun 21;152(8):2937-47.

²-Mileva-Seitz VR, Bakermans-Kranenburg MJ, Battaini C, Luijk MP. Parent-child bed-sharing: the good, the bad, and the burden of evidence. Sleep medicine reviews. 2017 Apr 1;32:4-27.

چه کنیم فرزندانمان دچار آسیب‌های جنسی نشوند؟ ۶۶ ۶



نقارت یکی از مهورهای اصلی پیشگیری از آسیب‌های جنسی در
کودکان و نوجوانان است، غفلت نماییم.

۳ و ۲،۱

۱۲ | نکته در انتقال اطلاعات و پاسخ به سوالات جنسی کودکان

۱. اگرچه محتوا و نحوه پاسخ به سوالات جنسی کودکان خردسال تحت الشعاع فرهنگ آن کشور و جامعه تفاوت می‌نماید، ولی یک اصل مهم حاکم بر تمام جوامع آن است که اصلی‌ترین و مهم‌ترین منبع اطلاعاتی این دست سوالات کودکان، خانواده است. فرزند شما بسیاری از چیزها را از دوست، فیلم، کتاب، اینترنت، مهد کودک و مدرسه می‌آموزد. ولی وقتی نوبت به موضوع مهمی همچون مسائل جنسی می‌رسد، هیچکس کار پدر و مادر را نمی‌تواند بکند.

۲. سعی کنیم با فرزندمان آنقدر صمیمی باشیم که سوالات جنسی را از اولین کسی که می‌پرسد والدین او باشد. در سن ۳ تا ۴ سالگی کنجکاوی جنسی کودک آشکار می‌شود. معمولاً مادران در این سنین اولین کسی هستند که با این سوالات مواجه می‌شوند. در سنین بالاتر لازم است پاسخ دهنده والد همجنس او باشد، و اگر این شرایط فراهم نبود، فرد جایگزین والد همجنس (مثلاً دایی). این صمیمیت یک شبه ایجاد نمی‌شود و لازم است با محبت به فرزند و اهمیت دادن به وی و پیشرفت‌ها و دغدغه‌هایش، در طول

¹-Ganji J, Emamian MH, Maasoumi R, Keramat A, Khoei EM. The Existing Approaches to Sexuality Education Targeting Children: A Review Article. Iranian journal of public health. 2017 Jul;46(7):890.

²-Talking with your young child about sex. American Academy of Pediatrics 2009. Available from <http://www.univpediatricassociates.com/docs/Talking%20with%20Your%20Young%20Child%20About%20Sex.pdf>

³-Ott K. Sex+ Faith: Talking with Your Child from Birth to Adolescence. Westminster John Knox Press; 2013.

۸ >> چه کنیم فرزندانمان دچار آسیب‌های جنسی نشوند؟



فرزند شما بسیاری از چیزها را از دوست، فیلم، مدرسه و می‌آموزد. ولی وقتی نوبت به موضوع مهمی همچون مسائل جنسی می‌رسد، هیچکس کار پدر و مادر را نمی‌تواند بکند.

ماه‌ها و سال‌ها شکل گیرد. برای برقراری چنین صمیمیتی لازم است برای کودکان از اوان طفولیت وقت بگذاریم و در دنیای او باشیم.

۳. از پاسخ دادن به سوالات جنسی کودکان طفره نرویم و آنها را بدون پاسخ نگذاریم. اگر کودک احساس کند که او را می‌پیچانیم اعتمادش را از دست می‌دهد و ممکن است کنجکاوتر شود. کوتاه، دقیق و با صداقت پاسخ دهیم. قرار نیست که با تفسیر و توضیح مفصل به وی آموزش دهیم. مثلاً در پاسخ به این سوال یک کودک ۴ ساله که "بچه چطوری به دنیا میاد؟" می‌گوییم "مامان میره بیمارستان دکتر از تو شکمش درش میارن".

۴. در پاسخ به سوالات جنسی، دست و پای خود را گم نکنیم. برای اینکار بهتر است از کودک بخواهیم یکبار دیگر سوالش را بپرسد.

۵. خیلی اوقات والدین شرم دارند این موضوعات را با فرزندان خود در میان بگذارند. ولی این را بدانیم که این موارد فرصت‌هایی هستند که می‌توانیم ارزش‌ها و باورهای خود را به فرزندان منتقل نماییم. آنها را به سادگی از دست ندهیم. برخی زمان‌ها را برای انتقال آموزش‌ها دریابیم. از جمله در حمام راجع به خصوصی بودن اندام‌های جنسی با کودک ۳ تا ۴ ساله خود صحبت نماییم. البته بهتر است ابتدا از نام اندام‌های غیرجنسی شروع کنیم. یا هنگام نگاه کردن فیلم‌ها، برای نوجوان در مورد ارتباط سالم دختر و پسر صحبت



از پاسخ دادن به سوالات جنسی کودکانمان طفره نرویم و آنها را بدون پاسخ نگذاریم.
کوتاه، دقیق و با صداقت پاسخ دهیم.

نماییم. یا هنگام ماشین‌سواری که تنها هستیم و چهره‌مان رو در رو نیست، زمان خوبی برای آغاز این دست‌گفتگوها با نوجوان است. یا زمانی که حیوانات خانگی نر و ماده را با هم تماشا می‌کنیم.

۶. بسته به سن، هم سوال کودک و هم پاسخ ما متفاوت می‌شود. ۳ تا ۴ سالگی زمانی است که به طور معمول کودک در مورد اعضای بدنش و اسم آنها کنجکاو می‌شود. هنگامی که کودک از اسم اعضای بدن خود می‌پرسد، اسم مناسب اندام‌های تناسلی او را به وی بگوییم. مثلاً همانطور که بخشی از بدن، نامش "دست" هست، بخشی دیگر نامش "آلت" است. مهم است از کلمات رکیک، مضحک و عامیانه در خصوص معرفی اندام جنسی استفاده ننماییم. در همین سن راجع به خصوصی بودن اعضای تناسلی صحبت نماییم.

۷. در سنین ۳ تا ۴ سالگی لزومی ندارد بدون آنکه کودک از ما بپرسد، خودمان در طرح موضوعات جنسی پیشقدم شویم. هنگام سوال کردن کودکان، ابتدا پاسخ را از خودشان بخواهیم تا به این شیوه هم آمادگی بهتری پیدا نماییم و هم اینکه مطمئن شویم منظورشان را متوجه شده ایم. مثلاً بپرسیم "خودت چی فکر میکنی عزیزم".

۸. قرار نیست همه اطلاعات را یکجا در اختیار کودک قرار دهیم. پاسخ سوالات، صحیح



در سنین ۳ تا ۴ سالگی لزومی ندارد بدون آنکه کودک از ما پرسد، خودمان در طرح موضوعات جنسی پیشقدم شویم. هنگام سوال کردن کودکان ابتدا پاسخ را از خودش بخواهیم. مثلاً پرسیم "خودت چی فکر میکنی عزیزم".

و مختصر باشد. اگر جایی پاسخ نادرست دادیم اقرار به اشتباه بکنیم.

۹. در سن ۴ تا ۵ سالگی نشانه‌های شرم و حیا در کودک آشکار می‌شود. در این سن سوالات جنسی عمیق‌تر می‌شوند. مثلاً می‌پرسد "بچه از کجا در میاد؟". ممکن است آلت خود را لمس نماید حتی به آلت سایر کودکان دست زند. به او بگوییم این اعضا مربوط به بدن خودش هستند و کسی حق ندارد به آنها دست بزند. به او بیاموزیم که نباید در جمع و جلوی دیگران لباس‌هایش را درآورد.

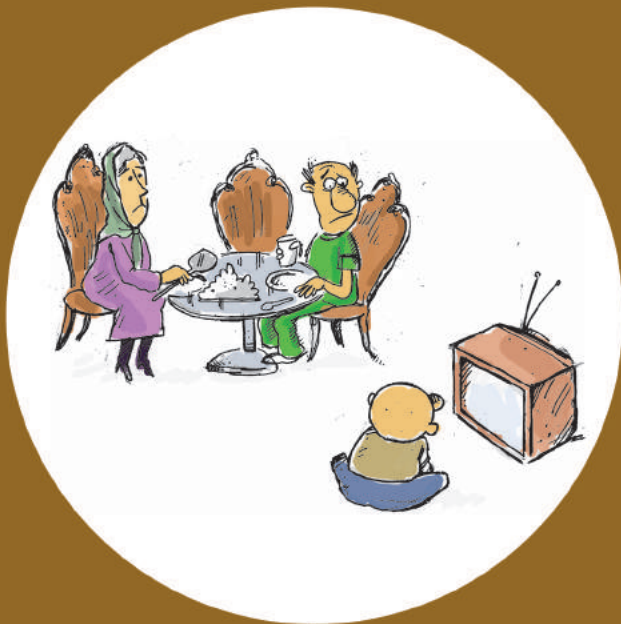
۱۰. در سنین ۶ تا ۱۰ سالگی سوالات کودک پیچیده‌تر می‌شود و به نوعی مفهوم جنسی می‌یابد. یکی از مهمترین اموری که در این سن لازم است مد نظر قرار گیرد آموزش ارتباطات اجتماعی صحیح به کودکان است که منجر به جامعه پذیری و رشد شخصیتی و هویتی کودک می‌شود. آموزش مفاهیمی چون حیا، عفت، صبر، و ارزش‌های اخلاقی در این سن از آسیب‌های روانی-اجتماعی در دوران نوجوانی و جوانی پیشگیری می‌کند.

۱۱. بین ۹ تا ۱۳ سالگی که کم‌کم زمان بلوغ دختران و کمی دیرتر پسران فرا می‌رسد، در مورد عادت ماهانه برای دختران و انزال در خواب (محتمل شدن) برای پسران توضیح دهیم.



آموزش مفاهیمی چون هیا، عفت، صبر، و ارزش‌های اخلاقی در کودک از آسیب‌های روانی-اجتماعی در دوران نوجوانی و جوانی پیشگیری می‌کند.

۱۲. اگر بچه به سن دبستانی رسیده و هنوز سوالی نپرسیده، یا رشد تکاملی مناسبی ندارد، یا اطلاعات خود را از منابع دیگر بدست می‌آورد و یا اینکه رابطه کودک و والدین دچار اشکال است.



اگر بچه به سن دبستانی رسیده و هنوز سوالی نپرسیده، یا رشد تکاملی مناسبی ندارد، یا اطلاعات خود را از منابع دیگر بدست آورده است و یا اینکه رابطه کودک و والدین دچار اشکال است.

۱۰ | نکته مهم برای پیشگیری از سوءاستفاده جنسی کودکان^۱

۱. اکثر موارد سوء استفاده جنسی کودکان توسط افراد آشنا صورت می‌گیرد.
۲. معمولاً بچه‌های آرام و حرف‌گوش‌کن با احتمال بیشتری قربانی سوءاستفاده جنسی می‌شوند. اگر کودک علاقه‌ای به بوسیده شدن ندارد، او را مجبور نکنیم به دیگران بوس بدهد.
۳. به کودکان بیاموزیم که اندام‌های جنسی و بدن او متعلق به خود آنهاست و هیچکس حق نگاه کردن و یا دست زدن به آنها را ندارد. همچنین آنها نیز نباید به بخش‌های خصوصی بدن دیگران دست بزنند. بنابراین حتی برادر، خواهر، مربی، عمو، خاله، دایی و عمه نیز حق دست زدن ندارند.
۴. بچه‌ها باید در مکان‌های در معرض دید، با یکدیگر بازی نمایند^۲ و در صورت نیاز گاه و بیگاه به محل بازی آنها سر بزنیم.
۵. به بچه‌ها بیاموزیم هیچکس حق ندارد عکس‌های مربوط به بخش‌های خصوصی دیگران را به آنها نشان دهد.

^۱ -Preventing and Identifying Child Sexual Abuse - Tips from the American Academy of Pediatrics. Available from: <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/news-features-and-safety-tips/pages/Parent-Tips-for-Preventing-and-Identifying-Child-Sexual-Abuse.aspx>

^۲ -"open door" policy



بچه‌ها باید در مکانهای در معرض دید، با یکدیگر بازی نمایند و در صورت نیاز گاه و بگاه به محل بازی آنها سر بزنیم.

۶. سوء استفاده جنسی هم در دختر و هم در پسر رخ می‌دهد و لزومی ندارد قربانی چهره زیبایی داشته باشد.

۷. به کودکان یاد دهیم اگر کسی را نمی‌شناسند از او خوراکی یا هدیه‌ای بدون اطلاع والدین دریافت نکنند.

۸. از کودکانمان بخواهیم اگر کسی اندام‌های خصوصی آنان را لمس نمود برای ما در اسرع وقت بازگو نمایند. در چنین شرایطی بدون آنکه در چهره‌مان نشانی از عصبانیت یا اضطراب باشد به حرف‌هایش گوش دهیم، تا در صورت تکرار آزار جنسی از ما مخفی ننماید.

۹. به کودکان یاد دهیم اگر فردی، زن یا مرد، آشنا یا ناآشنا، به او پیشنهاد رفتن به جاهای خلوت، نگاه کردن یا لمس کردن جاهای خصوصی بدن را داد، بدون خجالت بگویند "نه". بلافاصله دور شده و به والدین اطلاع دهند و از تهدید نترسند. به کودک اطمینان دهیم که در هر صورت رازدار او خواهیم بود و از او حمایت خواهیم کرد.

۱۰. در ایام و ساعاتی که حضور نداریم، فرزندانمان را به کسی یا کسانی بسپاریم که از سلامت آنان یقین داشته باشیم و مطمئن باشیم که با حساسیت از



از کودکانمان بخواهیم اگر کسی اندام‌های خصوصی آنان را لمس نمود برای ما
در اسرع وقت بازگو نمایند.

آنها مراقبت می نمایند.

«چه مهارت هایی لازم است فرزند ما داشته باشد تا از آسیب های جنسی جلوگیری شود؟»

۱. **عزت نفس:** کودکانی که از عزت نفس بالا برخوردار باشند با احتمال کمتری سراغ رفتارهای جنسی پرخطر می روند. بچه هایی که با کوچکترین شکستی ناامید می شوند، بچه هایی که مرتب گلیه دارند که همکلاسی ها به آنها توجهی ندارند، و بچه هایی که شجاعت ابراز عقیده ندارند دارای عزت نفس پایین هستند. برای بالابردن عزت نفس فرزندانمان به آنها نشان دهیم که دوستشان داریم و آنها برای ما مهم هستند. در تصمیم گیری های خانوادگی به نظر آنها اهمیت دهیم، و در صورت موفقیت در کارها و تحصیل، در جمع از آنها تشکر و تقدیر کنیم. از طرفی بیش از حد او را حمایت ننماییم و سعی نکنیم تمام مشکلات آنها را خودمان حل نماییم، اجازه دهیم طعم شکست را بچشند. چنانچه ما از همان کودکی با تأکید بر نکات مثبت فرزندانمان، ویژگی های آنان

¹-Charles VE, Blum RW. Core competencies and the prevention of high-risk sexual behavior. New directions for child and adolescent development. 2008 Dec 1;2008(122):61-74.



در ایام و ساعاتی که حضور نداریم، فرزندانمان را به کسی یا کسانی بسپاریم که از سلامت آنان یقین داشته باشیم و مطمئن باشیم که با حساسیت از آنها مراقبت می‌نمایند.

را به خودشان بشناسانیم و نقاط ضعف آنان را با هدف اصلاح نشان دهیم، کم کم کودکانمان یک نگاه مثبت به خود پیدا می‌کنند. این عامل در شکل‌گیری خود پنداره مثبت نقش اساسی داشته و در پیشگیری از آسیب‌های روانی اجتماعی و آسیب جنسی نقش مهمی دارد.

۲. **جرات‌مندی:** اگر به کودکانمان بیاموزیم که چگونه به افرادی که ناآشنا هستند و از آنان درخواست یا دعوت می‌کنند که به یک جای خلوت بروند، یا قسمت خصوصی بدن خود را به آنان نشان دهند پاسخ "نه" بگویند، قدمی بزرگ در راه پیشگیری از آسیب‌های جنسی برداشته‌ایم. به کودکانمان بیاموزیم هنگامی که کسی از آنها تقاضای غیرمنطقی داشت مثلاً «اجازه لمس کردن قسمت‌های خصوصی بدن‌شان» محکم نه بگویند و چنانچه اصراری بر این موضوع بود موقعیت را ترک کنند و اگر لازم شد حتی داد و فریاد کنند و طلب کمک از دیگران بکنند. به فرزندانمان بیاموزیم که استفاده از این روش نشانه شجاعت و دلیری اوست نه نشانه ترسو یا ضعیف بودن او. باید به کودکان موقعیت‌های پرخطر را آموزش داد؛ از جمله رفتن با افراد غریبه و ناشناس، سوار اتومبیل شخص ناشناس شدن، رفتن به خانه یا محل کار افرادی که آنها را نمی‌شناسیم یا مکانهای خلوت.

۳. **مهارت تصمیم‌گیری:** بهترین زمان برای یادگیری این مهارت، دوران کودکی است، چرا

اعتماد به نفس



برای بالا بردن عزت نفس فرزندانمان به آنها نشان دهیم که دوستشان داریم
و آنها برای ما مهم هستند.

که تصمیمات اشتباه هنوز تبعات سنگین ندارند. به فرزندانمان بیاموزیم در تصمیم‌گیری به عواملی همچون داشتن آگاهی و اطلاعات در یک موضوع توجه کنند. چنانچه در خصوص پیامدهای مثبت و منفی یک موضوع اطلاعات درست و صحیح بدهیم در تصمیم‌گیری آنان امکان خطا کاهش می‌یابد. فشار گروه همسالان، اعتماد به نفس، استقلال فکری، درک درست موقعیت، ارزش‌ها و باورها، مشورت کردن با دیگران و پیش‌بینی پیامدها از عواملی هستند که در تصمیم‌گیری نقش اساسی را دارند و اگر این مقوله‌ها در تربیت فرزندانمان مدنظر قرار گیرد و آن را سرلوحه تربیت قرار دهیم همچون یک واکسن، فرزند ما را در مقابل آسیب‌های روانی، اجتماعی ایمن می‌کند. توانایی انتخاب راه درست نیاز به آگاهی نسبت به مشکل و راه حل‌های آن دارد.

۴. **برخورداری فرزندان از سیستم اعتقادی و اخلاقی:** مطالعه‌ای وسیع در ۲۶ کشور متفاوت با وضعیت‌های اقتصادی و ادیان متفاوت نشان داده است که کسانی که باورهای مذهبی قوی‌تری دارند به سمت رفتارهای جنسی پرخطر با احتمال کمتری روی می‌آورند. لذا خیلی مهم است در این زمینه اخلاقیات را از کودکی در فرزندانمان نهادینه نماییم، چرا که در صورت وجود عنصر تحریک در محیط پیرامون، و در عین حال تاکید بر منع نمودن،

¹-Peltzer K, Pengpid S, Amuleru-Marshall O, Mufune P, Zeid AA. Religiosity and health risk behaviour among university students in 26 low, middle and high income countries. Journal of religion and health. 2016 Dec 1;55(6):2131-40.



بهترین زمان برای یادگیری مهارت تصمیم‌گیری، دوران کودکی است، چرا که تصمیمات اشتباه -مانند عدم دقت در خرید اسباب‌بازی- هنوز تبعات سنگین ندارند.

بدون آنکه اخلاقیات را درونی کرده باشیم ممکن است منجر به بروز پدیده میوه ممنوعه یا حرص و ولع گردد!

۵. **خودکنترلی:** یعنی توان کودک در به تأخیر انداختن خواسته‌ی خود برای رسیدن به شرایطی بهتر در آینده‌ای دور یا نزدیک، یا به عبارتی توانایی کنترل افکار، احساسات، و رفتارها^۲. فردی که از مهارت خودکنترلی یا خویشتنداری برخوردار باشد یاد می‌گیرد که از لذت کوچکتر و آنی صرفنظر کند تا به پاداشی بزرگتر برسد. چنانچه این مهارت به خوبی شکل بگیرد توانایی کودکان در زمینه مقاومت در برای یک خواسته، کنترل رفتارهای تکانه‌ای (مانند از کوره در رفتن)، و به تأخیر انداختن ارضاء نیازها تقویت می‌شود. برای تقویت این مهارت در فرزندانمان، اصول ذیل را مد نظر داشته باشیم:

- از نوزادی و شیرخوارگی به کودک محبت نماییم تا از بروز رفتارهای تکانه‌ای در نوجوانی جلوگیری شود.

- در عمل با کودک تمرین کنیم تا صبر کردن و انتظار را یاد بگیرد. به‌طور مثال هنگام گرسنگی به او بیاموزیم که باید صبر کند تا غذا آماده شود؛ برای خرید یک اسباب بازی

^۱-DeWall CN, Maner JK, Deckman T, Rouby DA. Forbidden fruit: inattention to attractive alternatives provokes implicit relationship reactance. Journal of personality and social psychology. 2011 Apr;100(4):621.

^۲-Dosch A, Rochat L, Ghisletta P, Favez N, Van der Linden M. Psychological factors involved in sexual desire, sexual activity, and sexual satisfaction: a multi-factorial perspective. Archives of sexual behavior. 2016 Nov 1;45(8):2029-45.



در عمل با کودک تمرین کنیم تا صبر کردن و انتظار را یاد بگیرد. به‌طور مثال هنگام گرسنگی یا تشنگی به او پیاموزیم که باید صبر کند تا غذا، یا آب شنگ آماده شود.

- باید صبر کند تا حقوق بابا را بدهند؛ در بازی دسته جمعی باید صبر کند تا نوبتش برسد.
- وقتی کودک به علت قواعد خانه، ما را متهم به نامهربانی می‌کند، به او مهربانانه بگوییم "من تو را دوست دارم و بخاطر آینده‌ات هنوز زود هست برایت موبایل بخرم". هنگامی که ما مقرراتی را در خانه وضع می‌کنیم، در واقع تمرین خودکنترلی به فرزندانمان می‌دهیم.
 - خودمان هم آرامشان را در مواقع عصبانیت حفظ نماییم تا از ما یاد بگیرد. الگوی مناسبی برای فرزندمان در شرایط سخت و شکست باشیم.
 - با فراهم آوردن فرصت مشارکت در بازی‌های سخت طعم شکست و سختی را به او بیچشانیم.
 - یکی از راههای خودکنترلی در نوجوان و جوان آن است که موقعیت‌هایی که امکان لغزش هست را بشناسد، و با عواقب منفی لذت‌های آنی آشنایی داشته باشد.

«تأثیر مهر و محبت در پیشگیری از آسیب‌های جنسی»

محبت به همسر و کودکان را سرلوحه امور خانوادگی قرار دهیم.^۱ محبت بدون قید و شرط در اوان طفولیت بویژه کمتر از ۲ سالگی^۲ اثر قابل توجهی در تکامل شناختی و اجتماعی کودک در سنین بلوغ و بزرگسالی دارد. کودکانی که در طفولیت، آنطور که انتظار می‌رود

^۱ -Hoeve M, Dubas JS, Eichelsheim VI, Van Der Laan PH, Smeenk W, Gerris JR. The relationship between parent-ing and delinquency: A meta-analysis. Journal of abnormal child psychology. 2009 Aug 1;37(6):749-75.

^۲ -Stein DJ, Vythilingum B. Love and attachment: The psychobiology of social bonding. CNS spectrums. 2009 May;14(5):239-42.

محیط گرم و توأم با محبتی را در خانه تجربه نکرده‌اند به علت بروز اشکالات در گیرنده‌های هورمونی مغز به احتمال بیشتری مبتلا به آسیب‌های جنسی می‌شوند.^۱ همچنین کسانی که دوره کودکی توأم با مهر و محبت نداشته‌اند و مکرراً از والدین کتک می‌خورده‌اند احتمال آنکه در بزرگسالی مورد سوءاستفاده جنسی قرار گیرند به مراتب بیشتر است.^۲ در تحقیقات جدید نشان داده شده است که اگر خانم باردار در دوران بارداری مورد بی‌مهری همسر خود قرار گیرد احتمال آنکه فرزندش در همان کودکی دچار مشکلات رفتاری و روانی شود، افزایش می‌یابد.^۳

چنانچه یک تعامل خوب و سازنده بین کودک و والدین وجود داشته باشد منجر به شکل‌گیری دلبستگی ایمن می‌گردد. در حقیقت دلبستگی ایمن اساس شکل‌گیری رفتارهای سازنده اجتماعی و یک روش پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی است. کودکان با دلبستگی ایمن، بیشتر احتمال دارد که با قواعد خانواده همسو شوند و این امر در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی نقش قابل توجهی دارد.

^۱ -Blum K, Chen AL, Giordano J, Borsten J, Chen TJ, Hauser M, Simpatico T, Femino J, Braverman ER, Barh D. The addictive brain: all roads lead to dopamine. *Journal of psychoactive drugs*. 2012 Apr 1;44(2):134-43.

^۲ -Ports KA, Ford DC, Merrick MT. Adverse childhood experiences and sexual victimization in adulthood. *Child Abuse & Neglect*. 2016 Jan 1;51:313-22.

^۳ -Swaab DF. Sexual differentiation of the human brain: relevance for gender identity, transsexualism and sexual orientation. *Gynecological Endocrinology*. 2004 Jan 1;19(6):301-12.

«کودکان از طریق چشم فرا می‌گیرند، نه از طریق گوش»

نقش الگویی خود را در خانه فراموش ننماییم^۱. فرزندان مثالهای ما (یعنی حرکات و رفتارهایمان) را دنبال میکنند نه نصایحمان را!

اگر می‌خواهیم فرزندانمان وابسته به اینترنت و موبایل نشوند خودمان هم رعایت نمائیم. قرار نباشد تمام ساعات فراغتِ سرمان توی موبایل باشد و بعد از آنها بخواهیم که از موبایل فاصله بگیرند.

اگر قرار است فرزند بویژه در دوران کودکی با صحنه‌های جنسی مواجه نشود، مراقب فیلم‌هایی که خود تماشا می‌کنیم و سایت‌های اینترنتی که می‌رویم باشیم. هر فیلمی را جلوی چشم کودک نگاه نکنیم، شاید برای گروه سنی او مناسب نباشد. لذا اینکه فیلمی مارک مجاز داشته باشد، دلیل بر آن نیست که اثر سوء بر رفتار کودک ما نداشته باشد.

اگر قرار است پسر یا دخترمان در منزل برهنه نباشد، خودمان هم نباید با بدنی نیمه عریان

¹-Chen AC, Thompson EA. Preventing Adolescent Risky Sexual Behavior. Journal for Specialists in Pediatric Nursing. 2007 Apr 1;12(2):119-22.



اگر می‌خواهیم فرزندانمان وابسته به اینترنت و موبایل نشوند خودمان هم رعایت نماییم. قرار نباشد تمام ساعات فراغتِ سرمان توی موبایل باشد و بعد از آنها بخواهیم که از موبایل فاصله بگیرند.

در منزل ظاهر شویم.

«تأثیر طبیعت‌گردی در پیشگیری از آسیب‌های جنسی

سعی نماییم از کودکی فرزندانمان را با طبیعت آشنا و عجین نماییم. مانوس نمودن کودکان از دوران طفولیت با مصادیق طبیعت سبب می‌شود یک تعادل هورمونی در مغز ایجاد شود که بعد از بلوغ می‌تواند حرص و ولع جنسی را تخفیف دهد.^۱

متأسفانه طبیعت رفتن ما در واقع طبیعت‌گردی نیست. از یک شهر به یک روستا می‌رویم ولی در طول مسیر تماماً داخل ماشین هستیم، ما به رادیو یا موسیقی گوش می‌دهیم و فرزندان هم سرش توی موبایل! و در واقع از یک خانه به خانه‌ای دیگر می‌رویم بدون آنکه کودکان فرصت خاک‌بازی، آب‌بازی، و تماشای حیوانات و پرندگان را از نزدیک داشته باشند. او را از دست کردن به خاک بر حذر می‌داریم تا مریض نشود، اجازه دویدن در فضای آزاد نمی‌دهیم تا به زمین نخورد، اجازه نزدیک شدن به مرغ و خروس و گاو و گوسفند نمی‌دهیم تا!! لذت بوییدن گل، دوست داشتن

¹ -Urakawa S, Mitsuishima D, Shimozuru M, Sakuma Y, Kondo Y. An enriched rearing environment calms adult male rat sexual activity: implication for distinct serotonergic and hormonal responses to females. PloS one. 2014 Feb 5;9(2):e87911.

چه کنیم فرزندانمان دچار آسیب‌های جنسی نشوند؟ >> ۳۴



سعی نماییم از کودکی فرزندانمان را با طبیعت آشنا و عبقین نماییم.

حیوانات و گوش دادن به صدای آب را به کودک بچشانیم.

۱۱ | شرم و حیا را در شخصیت و رفتار کودک نهادینه نماییم

سعی کنیم شرم و حیا را از طفولیت در کودک نهادینه کنیم. از اوان کودکی چه در دختر و چه در پسر، چه در منزل و چه در میهمانی ها، سعی کنیم لباس‌هایی تهیه نماییم که کودک عادت به عریان بودن ننماید. کودک با والد همجنس حمام رود و در حمام، لباس زیر والد در آورده نشود. به او یاد دهیم که درآوردن لباس باید در یک مکان به دور از چشم دیگران باشد. تقویت شرم و حیا در کودک باعث تغییراتی سازنده و مثبت در ساختار مغز می‌شود، که حتی با سایر ابعاد مثبت شخصیتی وی از جمله حس بخشنده‌گی، همدردی با دیگران، و شکرگزاری نیز می‌تواند ارتباط داشته باشد^۱. تحقیقات نشان داده اند که در صورتی که کودک در خانه‌ای بزرگ شود که پدر و مادر قید و بندی به نحوه لباس پوشیدن، درآوردن لباس و نحوه ابراز عشق به یکدیگر نداشته باشند، احتمال آنکه زودهنگام وارد مقوله ارتباطات جنسی شود بیشتر است^۲. به گفته دکتر کارل وِنت، با الگو قرار دادن خود، به فرزندان شرم و حیا را بیاموزید^۳.

^۱ -Zheng C, Wu Q, Jin Y, Wu Y. Regional gray matter volume is associated with trait modesty: Evidence from voxel-based morphometry. Scientific reports. 2017 Nov 2;7(1):14920.

^۲ -Friedrich WN, Fisher JL, Dittner CA, et al. Child Sexual Behavior Inventory: normative, psychiatric, and sexual abuse comparisons. Child Maltreat. 2001;6(1):37-49.

^۳ -Teach your child modesty by modeling it yourself



سعی کنیم شرم و حیا را از طفولیت در کودک نهادینه کنیم.

◀◀ | تأثیرات منفی صحنه های تحریک آمیز جنسی اینترنت و ماهواره

تأثیرات مخرب مشاهده صحنه های تحریک آمیز جنسی اینترنت و ماهواره توسط کودکان و نوجوانان و حتی بزرگسالان مورد تأکید محافل علمی دنیاست.^۱ برخی عوارض دیدن این صحنه ها عبارت است از:^۲

پایین آمدن سن اولین ارتباط جنسی؛ رفتارهای خشونت آمیز؛ افسردگی و اضطراب؛ زمینه سازی ناسازگاری زناشویی و طلاق؛ اعتیاد به اینترنت؛ بروز رفتارهای بیمارگونه جنسی؛ خشن شدن مردان نسبت به زنان؛ بی رغبتی نسبت به ازدواج، افزایش احتمال خیانت زناشویی و افزایش احتمال مصرف الکل.

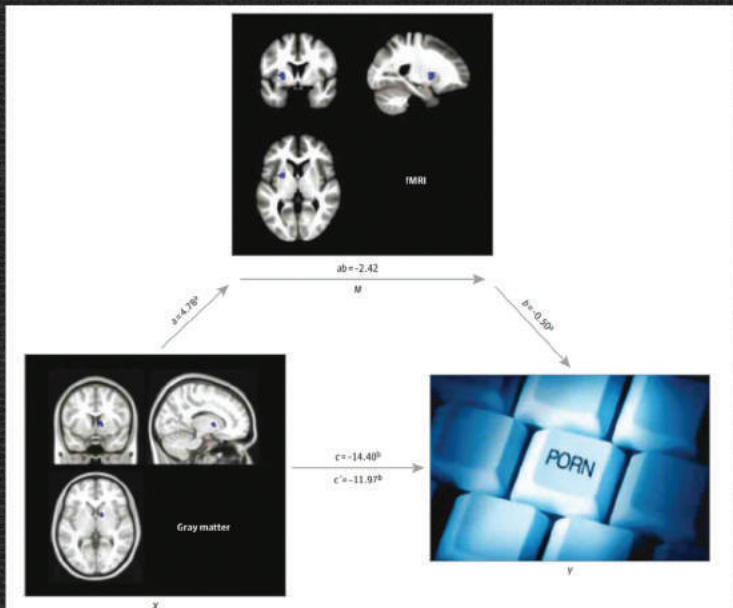
به تازگی ثابت شده است که تماشای مکرر صحنه ها و فیلم های جنسی حتی منجر به تغییرات مخربی در مغز می شود که با برخی تکنیک های عکسبرداری قابل مشاهده است.^۳

^۱ -Collins RL, Strasburger VC, Brown JD, Donnerstein E, Lenhart A, Ward LM. Sexual media and childhood well-being and health. *Pediatrics*. 2017 Nov 1;140(Supplement 2):S162-6.

^۲ -The Impact of Pornography on Children. American College of Pediatricians – June 2016. Available from <https://www.acped.org/the-college-speaks/.../the-impact-of-pornography-on-children>.

^۳ -Kühn S, Gallinat J. Brain structure and functional connectivity associated with pornography consumption: the brain on porn. *JAMA psychiatry*. 2014 Jul 1;71(7):827-34.

چه کنیم فرزندانمان دچار آسیب‌های جنسی نشوند؟ ۳۸



استفاده از صحنه‌های جنسی و تغییرات در پرفی از قسمت‌های مغز که به تازگی توسط دانشمندان به اثبات رسیده است.

«چه نکاتی را در استفاده از موبایل و اینترنت و ... رعایت نماییم؟»

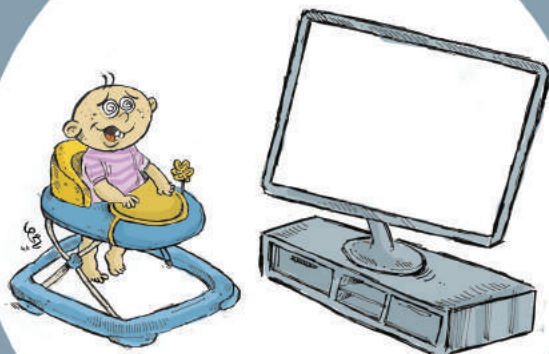
سعی کنیم فرزندانمان را از کودکی به موبایل، تبلت، و حتی تلویزیون عادت ندهیم. بر اساس آخرین رهنمود انجمن متخصصین کودکان آمریکا (سال ۲۰۱۶ میلادی) کودکان زیر دو سال نباید موبایل، تلویزیون و کامپیوتر نگاه کنند^۱. مدت زمان مجاز برای استفاده از این وسایل برای کودکان ۲ تا ۵ ساله، یک ساعت در شبانه روز تعیین شده است. براساس این رهنمود پدر و مادر نباید دلواپس دیر آشنا شدن فرزندان با موبایل و کامپیوتر باشند، چون این ابزارها به حدی جذابند که نوجوانان به سرعت، در حد نیاز مسلط می‌شوند. زمینه بازی‌های بچگانه، این سو و آن سو دویدن، بازی‌های خلاقانه، و طبیعت گردی را فراهم نماییم تا کمتر به موبایل و تلویزیون تمایل پیدا نمایند و همچنین خودمان هم در استفاده از این ابزارهای دیجیتال زیاده‌روی ننماییم.

در دنیای دیجیتال کنونی با در نظر گرفتن محتوای علمی اینترنت نمی‌توان فرزندان را از فضای مجازی کاملاً محروم نمود، ولی لازم است با فرزندان خود آشکارا راجع به آسیبهای اینترنت صحبت کنیم. چرا که آموزش و صحبت آزادانه علاوه بر آگاهی مسئولیت می‌آورد^۲.

^۱ -COUNCIL OC, Media and Young Minds. Pediatrics. 2016 Nov;138(5).

^۲ -Moreno MA, Egan KG, Bare K, Young HN, Cox ED. Internet safety education for youth: stakeholder perspectives. BMC public health. 2013 Dec;13(1):543.

چه کنیم فرزندانمان دچار آسیب‌های جنسی نشوند؟ ۴۰



کودکان زیر دو سال نباید موبایل، تلویزیون و کامپیوتر نگاه کنند.

شرکت گوگل برای کودکان انگلیسی زبان جستجوگری به نام KidRex طراحی نموده که به واژه‌های خاص حساس هست. البته این جستجوگر برای زبان فارسی کارآیی ندارد. از نرم افزارهای امنیت اینترنت؛ و سایر نرم افزارهای مانیتورینگ سایت‌هایی که کودک رفته است، با نظر متخصصین رایانه و موبایل استفاده نماییم. یادمان باشد این نرم‌افزارها هیچیک جای کنترل مستقیم والدین را نمی‌گیرد. به عنوان یک قاعده هیچگاه کودکان را با اینترنت در خانه تنها نگذاریم! به فرزندانمان این قاعده را گوشزد نماییم که روی موبایل نباید اسم رمز گذاشته شود. همچنین صفحه مانیتور کامپیوتر رو به در اتاق قرار داده شود.

چه کنیم فرزندانمان دچار آسیب‌های جنسی نشوند؟ ۴۲



به فرزندانمان این قاعده را گوشزد نماییم که روی موبایل نباید اسم رمز گذاشته شود.

«| مراقب دوستان فرزندانمان باشیم

سعی کنیم با ارتباط صمیمی که با فرزندان خود برقرار می‌کنیم و وقت گذاشتن برای آنان، در درجه اول فضای دوستی و مهر و محبت، بین خود و فرزندان ایجاد نماییم. دوستان فرزند خود را بشناسیم. به مدرسه و جو حاکم بر مدرسه دقت نماییم. تاثیر رفتارهای خلاف دوستان و صحبت‌های جنسی فیما بین، بر منحرف شدن فرزندانمان یک واقعیت علمی مورد تایید غالب تحقیقات است.^۱ بویژه در سنین بلوغ تاثیرپذیری فرزندان از هم‌سن‌وسالان بیشتر می‌شود (حدود ۱۴ سالگی) چرا که در این سنین نظر هم‌سن‌وسالان برای یک نوجوان مهم‌تر از نظر والدین می‌باشد.^۲ تاثیرات همنشینی با دوستان ناباب در پسران بیشتر از دختران است.^۳ البته این را نیز بدانیم که در عصر حاضر تلویزیون و موبایل ابردوست^۴ فرزندان ما تلقی می‌شوند، و اگر بر محتوای آنها نظارت نداشته باشیم ممکن است صدمات جبران ناپذیری بر فرزند ما وارد شود.

^۱ -Neppel TK, Dhalewadikar J, Lohman BJ. Harsh parenting, deviant peers, adolescent risky behavior: Understanding the meditational effect of attitudes and intentions. Journal of research on adolescence. 2016 Sep 1;26(3):538-51.

^۲ -de Boer A, Peeters M, Koning I. An experimental study of risk taking behavior among adolescents: a closer look at peer and sex influences. The Journal of Early Adolescence. 2017 Oct;37(8):1125-41.

^۳ -Widman L, Choukas-Bradley S, Helms SW, Prinstein MJ. Adolescent susceptibility to peer influence in sexual situations. Journal of Adolescent Health. 2016 Mar 1;58(3):323-9.

^۴ -Superpeer

