|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| **كيفية التحدث مع الطفل حول السلامة الشخصية دون إخافته**  يقوم الآباء والأمهات والمعلمون وغيرهم من الكبار الذي يتولون رعاية الأطفال بتعليمهم كيفية الحفاظ على سلامتهم بالقرب من المياه العميقة أو في الشارع أو أثناء ركوب دراجة. ولا يجعل هذا الأطفال يخافون من ركون الدراجات الهوائية وحمامات السباحة والطرق. ويمكن مناقشة سلامة اللمس بنفس الطريقة. وإليك بعض الأفكار  حول التحدث مع الأطفال عن سلامة الملامسة.  **اشرح قواعد السلامة حول الملامسة عندما تتحدث عن الأنواع الأخرى من قواعد السلامة.**   * "إذا قام شخص بالغ أكبر منك بملامستك بطريقة تشعر أنها ليست جيدة، أخبرني أو أخبر \_\_ عن ذلك. وسوف نصدقك ونساعدك".   **كرر قواعد السلامة البسيطة في كثير من الأحيان. على سبيل المثال:**   * "لا نخفي أسرارًا حول الملامسة في عائلتنا". * "لا يحتاج البالغون عادة للمس الأطفال في المناطق الخاصة إلا إذا كان ذلك لفحص صحي أو الاستحمام." * "لا تذهب بعيدًا أو تركب سيارة مع شخص بالغ لا تعرفه، بغض النظر عما يقوله لك." * "ثق في صوتك الداخلي (الغرائز والحكم) إذا كان يخبرك بشيء لا يبدو صائبًا."   **اشرح قواعد عائلتك، مثل:**   * "لا تدع الآخرين يعرفون أنك في البيت وحدك." * "أخبرني إذا واجهت مشكلة مع المربية". * "يمكنك أن تقول "لا" لأي شخصي يريد منك خرق إحدى قواعد عائلتنا. وسوف أدعمك." * "يمكنك ركوب السيارة مع \_\_\_\_\_\_\_\_\_ أو \_\_\_\_\_\_\_\_\_. ولا تركب مع أي شخص آخر دون أن تسألني أولاً".   **العب لعبة "ماذا لو" للتمرن على عملية صنع القرار.**   * "ماذا لو ابتعدنا عن بعضنا البعض في المتجر؟" * "ماذا لو لمسك شخص نعرفه جيدًا بطريقة مربكة وطلب منك إبقاء الأمر سرًا؟" * "ماذا لو عرض عليك شخص أكبر سنًا بعض المال (أو أي شيء تريده بالفعل) إذا كنت ستخرق قواعد عائلتنا؟"   **ساعد الطفل على الكلام بطريقة أكثر حزمًا. واجعله يتمرن على قول أشياء مثل:**   * "لا أخبر الناس عن ذلك." * "لا أريد أن يدغدغني أحد. هل يمكننا المشي معًا بدلاً من ذلك؟" * "اتركني وحدي. وسوف أتكلم إذا خرقت إحدى قواعد الملامسة". * "غير مسموح لي القيام بذلك." * "لا."   **ساعد الطفل على التصرف بحزم لحماية نفسه. واجعله يتمرن على أشياء مثل:**   * رفع يد شخص ما عنه * الانتقال أو الهروب * الوقوف منتصبًا والكتفين للخلف * النظر في عين الشخص * هز الرأس لقول "لا"   **علم الطفل أن الكبار ليسوا دائمًا على حق.**   * "يلمس معظم الكبار الأطفال بطرق مناسبة، ولكن بعض الكبار يختلط الأمر عليهم ولا يتخذون قرارات جيدة حول ملامسة الأطفال". * "إذا كنت غير متأكد من شيء يقوله شخص بالغ، اطلب مني المساعدة في شرحه.   **علم الأطفال أن هناك بعض الأشياء التي لا ينبغي أن يقوم بها البالغون والأطفال الأكبر سنًا والمربيات.**   * "لا أحد لديه الحق في وضع يده تحت ملابسك أو أن يجبرك على لمس أجزاء جسمه الخاصة. ولا ينبغي أن يطلب رؤية أجزاء جسمك الخاصة أو التقاط صور لها. ولا ينبغي أن يكشف لك أجزاء جسمه الخاصة أو صورًا للأجزاء الخاصة لجسم شخص آخر."   **ساعد الطفل على تعلم الأسماء الصحيحة لأجزاء الجسم، بما في ذلك الأعضاء التناسلية.**   * يستخدم الأطفال في بعض الأحيان كلمات عامية للتحدث عن أعضائهم التناسلية. وقد يؤدي هذا إلى الارتباك إذا حاولوا الإبلاغ عن اعتداء جنسي. على سبيل المثال، إذا قال طفل أن شخصًا ما لمس "الهوت دوج" الخاص به عندما يعني "القضيب" فقد يعتقد الآخرون أنه يشكو شخصًا يحاول أخذ طعامه ويتجاهلونه.   **علم الأطفال تطبيق قواعد السلامة الخاصة باللمس في كل وقت.**   * إنها ليست مجرد قواعد حول الغرباء أو الرجال أو المربيات. ويندرج معظم المعتدين جنسيًا ضمن الأشخاص الذين يعرفهم الطفل ويثق بهم. وربما حتى يكونوا أحد أفراد الأسرة أو عضوًا محترمًا في المجتمع. | **How to Talk to Children about Personal Safety without Scaring Them**  Parents, teachers, and other caring adults teach children how to stay safe when near deep water, on the street, or riding a bike. This does not make children afraid of bicycles, swimming pools, and roads. Touching safety can be discussed in the same way.  Here are some ideas about talking with children about touching safety.  **Explain safety rules about touch when you talk about other types of safety rules.**   * “If you are touched by an older adult in a way that you don’t feel right, tell me or \_\_\_\_\_\_\_\_ about it. We will believe you and help you.”   **Repeat simple safety rules often. For example:**   * “We don’t keep secrets about touching in our family.” * “Grownups don’t usually need to touch children in private areas unless it’s for health or bathing.” * “Never go away with or get in a car with a grownup you don’t know, no matter what they tell you.” * “Trust your inner voice (instincts, judgment) if it’s telling you something doesn’t seem right.”   **Explain your family’s rules, such as:**   * “Do not let others know if you are home alone.” * “Tell me if you have a problem with a babysitter.” * “You can say ‘no’ to anyone who wants you to break one of our family rules. I will support you.” * “You can ride in a car with \_\_\_\_\_\_\_\_\_ or \_\_\_\_\_\_\_\_\_. Don’t ride with anyone else without asking first.”   **Play “What ifs” to practice decision-making.**   * “What if you and I got separated at the store?” * “What if someone we know really well touched you in a confusing way and asked you to keep it a secret?” * “What if an older person offered you money (or something you really wanted) if you would break our family rules?”   **Help children speak more assertively. Have them practice saying things like:**   * “I don’t tell people that.” * “I don’t want to be tickled. Could we take a walk instead?” * “Leave me alone. I’ll tell if you break a touching rule.” * “I’m not allowed to do that.” * “No.”   **Help children act assertively to protect themselves. Have them practice things like:**   * Taking someone’s hand off them * Moving or running away * Standing tall with shoulders back * Looking person in the eye * Shaking head “no”   **Teach children that adults aren’t always right.**   * “Most adults touch children in appropriate ways, but some adults are mixed up and don’t make good decisions about touching children.” * “If you aren’t sure about something a grownup says or does, ask me to help explain it.”   **Teach children that there are certain things that adults, older children and babysitters shouldn’t do.**   * “No one has the right to put their hand down your pants or force you to touch their private parts. They shouldn’t ask to see your private body parts or take pictures of them. They shouldn’t show you private parts of their body or pictures of someone else’s private parts.”   **Help children learn the correct names for body parts, including the genitals.**   * Children sometimes use slang words to talk about their genitals. This can lead to confusion if they try to report sexual abuse. For example, if a boy says that someone touched his “hot dog” when he means “penis,” others might think he is complaining about someone trying to take his food and ignore him.   **Teach children that touching safety rules apply all the time.**   * They are not just rules about strangers or men or babysitters. Most sexual abusers are people that a child knows and trusts. They may even be a family member or respected member of the community. |