

چکیده

والدین باید از همان سنین اولیه رشد کودک، رفتارهای حفاظتی را به منظور کمک به وی، برای فهم و درک مرزهای مناسب در روابط و همچنین حفاظت خود از آسیب‌های جسمی و هیجانی، آموزش دهند. از جمله مفاهیمی که در این زمینه آموزش داده می‌شود، مفهوم «لمس خوب و لمس بد» و قدرت «نه» گفتن در مقابل هر لمس کردنی است که کودک از آن احساس راحتی نمی‌کند. آموزش محدودیت‌ها، رفتارهای مناسب، محیط‌های خصوصی، سزی و عمومی از دیگر آموزش‌ها در این زمینه است. رفتارهای حفاظتی رابطه‌ای مستقیم با عزت نفس و جرات‌ورزی بالا، قدرت تصمیم‌گیری و قضاوت صحیح دارد و والدین باید در زمینه چگونگی رشد و بالا بردن این عناصر و ویژگی‌ها در شخصیت کودک، آگاهی خود را افزایش دهند. برای افزایش توان کودک در زمینه‌های یاد شده (تصمیم‌گیری و شناخت مرزهای مناسب در روابط و رفتارهای توأم با جرات‌ورزی)، تمریناتی در متن پیشنهاد شده است.

مقدمه

آموزش رفتارهای حفاظتی، در برگیرنده این پیام است: مراقب خودت باش و خود را از آسیب‌ها و خطرهای بالقوه در امان نگاه‌دار.

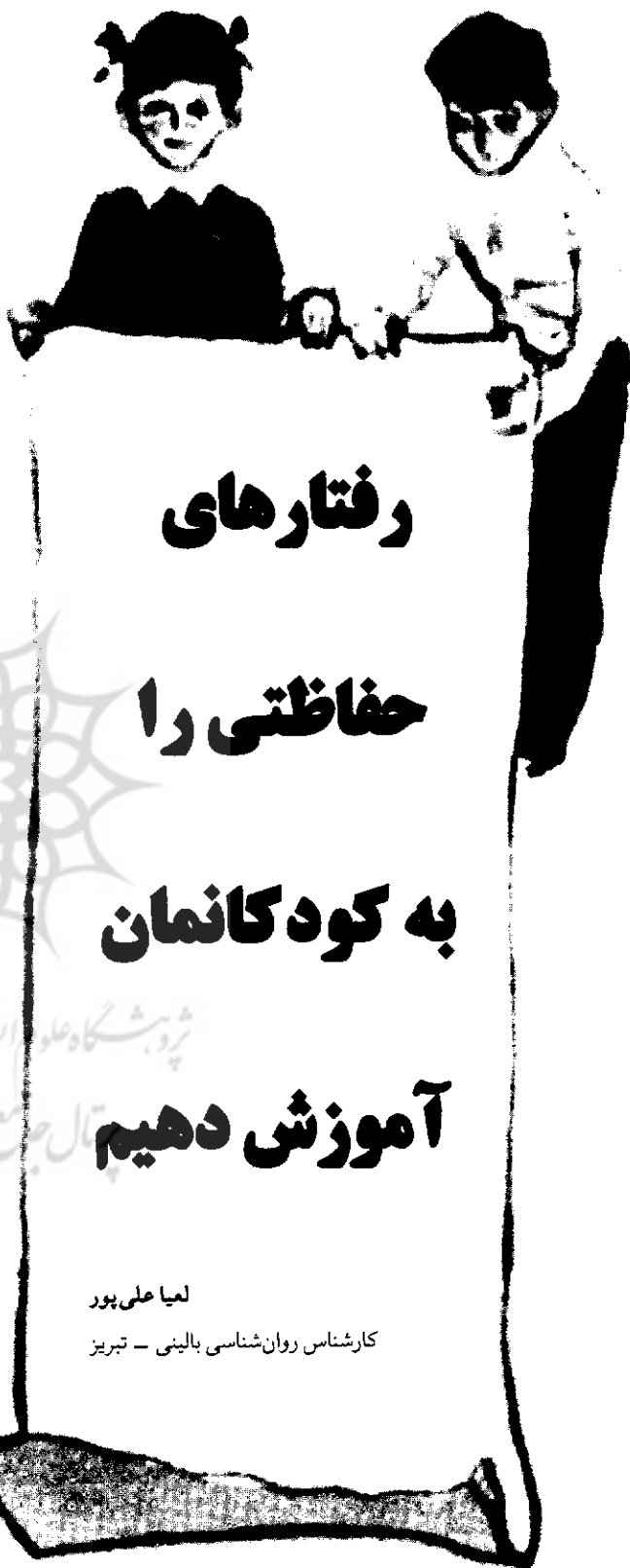
برای این که کودکان بتوانند به این پیام پاسخ مثبت دهند، باید قادر باشند:

- ۱- مرزهای مناسب در روابط را درک کنند.
- ۲- قادر به حفاظت خود از آسیب‌های جسمی باشند.
- ۳- قادر به حفاظت خود از آسیب‌های هیجانی باشند.

کمک به کودک برای درک مرزهای مناسب در روابط

اگر قرار بر این است که کودکان در امان باشند و احساس امنیت کنند، باید درک روشنی از مرزهایی که در روابط میان افراد جامعه ما بهنجار، مطلوب و قابل قبول اند، داشته باشند. هم‌چنین لازم است محدودیت‌ها، انتظارها و رفتارهای مرتبط با این مرزها را درک کنند. هنگامی که کودکان دارای چنین درکی باشند، احتمال بیش‌تری برای تصمیم‌گیری و عمل مناسب و حفظ این مرزها وجود خواهد داشت.

هنگام آموزش رفتارهای حفاظتی، باید آن دسته از مرزهایی را در نظر بگیریم که با توجه به مراحل رشد کودک مناسب‌اند.



لعیا علی‌پور

کارشناس روان‌شناسی بالینی - تبریز

پایین، ضعف در قضاوت و تصمیم‌گیری و فقدان فرصت‌های اجتماعی باعث می‌شود که فرد بیش‌تر احساس تنهایی کند و به هر جمع یا گروهی تمایل نشان دهد.

لمس خوب و لمس بد

کودکان برای اینکه احساس ارزش کرده، درک کنند که دیگران دوستشان دارند لازم است که لمس شده، در آغوش گرفته شوند. وقتی محبت و عشق خود را به کودکان ابراز می‌کنید به طور غیرمستقیم به او آموزش می‌دهید که دیگران را دوست داشته باشد و به آن‌ها مهر بورزد. بنابراین لازم است با آن‌ها درباره حد مجاز بوسیدن، بغل کردن و لمس کردن صحبت شود. این اطمینان را به کودک بدهید که حق دارد هر گونه تماس ناخواسته‌ای را کنار زده یا رد کند. از همان اولین سال‌های عمر بهتر است به کودکان یاد بدهیم که با کلمه «نه» آشنا شوند تا در مقابل هر لمس کردنی که از آن احساس راحتی نمی‌کنند، «نه» بگویند.

والدین بایستی در برخورد، یکنواخت عمل کنند. در سنین پایین بایستی این پیام به کودکان منتقل شود که هر قسمتی از بدنشان متعلق به آن‌هاست، پس باید در حفظ و حراست از آن تلاش کنند. ضروری است مرتباً به کودکان گفته شود که نگذارند دیگران اندام‌های خصوصی بدنشان را ببینند. هم چنین یاد بگیرند که اگر بیگانه‌ای سعی کرد برای رفتن به جایی آن‌ها را همراهی کند، بلافاصله او را ترک کرده، موضوع را به والدین خود بگویند.

والدین لازم است با کودکان درباره شرایطی که در آن ممکن است قسمت‌های خاصی از بدنشان که خصوصی است لمس شود، صحبت کنند؛ مانند شرایطی که توسط پزشک معالجه یا معاینه می‌شوند یا زمانی که فردی وضعیت عمومی و بهداشتی آن‌ها را بررسی می‌کند.

در بسیاری از برنامه‌های پیشگیری از بهره‌کشی و سوء استفاده، به کودکان آموزش می‌دهند که موارد سوء استفاده را بر مبنای مفاهیم لمس خوب و لمس بد بشناسند. از آن جا که کودکان خردسال در دوران قبل از دبستان و سال‌های اولیه دبستان از نظر شناختی، عاطفی و اجتماعی قادر نیستند از خودشان در مقابل بهره‌کشی و سوء استفاده دیگران محافظت و حمایت کنند، والدین و مربیان به روش‌های مختلف می‌توانند این خلاء را پر کنند، از جمله:

— از نزدیک بر فعالیت‌ها و سرگرمی‌های کودک نظارت کنند.

— به دقت، محیط مهد کودک و مراقبین وی را در

هم‌چنین فهم این نکته برای کودک مهم است که برخی از رفتارهایی که در حال حاضر قابل قبول نیستند، ممکن است بعدها، زمانی که کودک بزرگتر شد و وارد جرگه روابط بزرگسالی گردید، قابل قبول باشد. به همین نحو لازم است کودک این نکته را دریابد که مرزها و رفتارهایی که در زمان کودکی یک فرد قابل قبول بودند، ممکن است در حال حاضر قابل قبول نباشند.

رشد عزت نفس و رفتار حفاظتی

کودکان هم‌زمان با تداوم رشد طبیعی خود، پیام‌های معنادار مختلفی را در ارتباط با خودشان از اطرافیان می‌شنوند. وقتی کودکان پیام‌هایی را که بار مثبت دارند دریافت می‌کنند، درباره خودشان احساسی مثبت خواهند داشت و در نهایت عزت نفس بالایی در آنان شکل خواهد گرفت. ولی وقتی کودکان پیام‌هایی را که بار منفی دارند دریافت کنند، عزت نفس آن‌ها کاهش می‌یابد و از خود و جنسیتشان بدشان می‌آید. پیوندی عمیق بین عزت نفس، ظرفیت تصمیم‌گیری و انتخاب وجود دارد. اگر شخص بتواند خود تصمیم بگیرد و بر زندگی خود اعمال کنترل کند، احساس قدرتمندی می‌کند. اما اگر فرد احساس کند که توانایی‌هایش از دیگران کمتر است، عزت نفس وی آسیب می‌بیند و این موضوع در سنین نوجوانی تأثیرات منفی به جای خواهد گذاشت.

کودکان نیاز دارند که احساس توانمندی کنند و جنبه‌های مختلف زندگی‌شان را تحت کنترل در آورند، اما بسیاری از والدین به دلیل نگرانی‌هایی که دارند اجازه ظهور و بروز این نیازها را به آن‌ها نمی‌دهند. بعضی وقت‌ها والدین و مربیان به جای کودکی که خود می‌تواند تصمیم بگیرد، تصمیم‌گیری می‌کنند. حمایت بیش از حد از این کودکان باعث می‌شود آنان به موجوداتی منفعل و درمانده تبدیل شده، همیشه خود را کمتر از آن چه می‌توانند باشند، نشان دهند و در نتیجه توانایی تصمیم‌گیری مستقل را از دست می‌دهند. بهتر است کودک مهارت‌هایی را فراگیرد که همسالانش می‌توانند آن مهارت‌ها را بیاموزند. پس به وی فرصت دهید از همان سال‌های اولیه زندگی تصمیم‌گیری کند، مثلاً به او اجازه دهید هنگام رفتن به میهمانی لباسش را خودش انتخاب کند.

کودکانی که از همان سال‌های اولیه عمر فرصت تصمیم‌گیری پیدا می‌کنند، می‌توانند در مقابل فشارهای دوستان برای انجام عملی که مطابق میلشان نیست، بایستند. تکانشی بودن، عزت نفس

مکان‌هایی که نگه‌داری می‌شود، بررسی نمایند.
- دربارهٔ سوء استفاده و بهره‌کشی جنسی اطلاعات خود را کامل کنند.
کودکان باید بین این موضوع که مؤدب باشند (مانند: سلام

وی نیست. محدود کردن فرد و مانع شدن از این که وی به دنیای اطراف پا بگذارد، شاید مانع از سوء استفادهٔ بیگانگان شود، اما مانع بهره‌کشی دوستان، اعضای خانواده یا مراقبین نخواهد شد. والدین باید به این نکته توجه کنند که در بسیاری از مواقع سوء استفاده‌کننده شخصی است که کودک او را می‌شناسد.

در برنامه‌های پیشگیری از سوء استفادهٔ جنسی و خود محافظتی، بر اعتماد و اعتقاد به توانایی‌های خود و اینکه هر بخشی از بدن جزئی از کلیت انسانی هر فرد به شما می‌رود و لازم است مورد توجه قرار گیرد، تأکید می‌شود. به کودکان تصمیم‌گیری و قضاوت کردن و در کنار آن مهارت‌های محافظت از خود آموزش داده می‌شود که همهٔ اینها زمینهٔ مناسبی برای گفتن «نه» فراهم می‌کند.



کردن به بزرگسالان) و تسلیم بی‌چون و چرا در مقابل درخواست‌های دیگران (مانند: بوسیده شدن توسط فامیل، دوستان، آشنایان یا کسانی

آموزش محدودیت‌ها، رفتارهای مناسب، محیط‌های خصوصی، سری و عمومی از دیگر آموزش‌ها در این زمینه است.
بر عهدهٔ والدین است که رابطهٔ خود را با فرزندشان طوری تنظیم کنند که برای صحبت کردن دربارهٔ چنین موضوعاتی احساس شرم نکنند. این امر زمانی میسر است که هر دو طرف، به ویژه کودکان، بین سری بودن و خصوصی بودن مطالب تفاوت

که آن‌ها را دوست ندارند)، تفاوت بگذارند.
نظارت بر فعالیت‌های کودک به معنی محدود کردن فعالیت‌های

قائل شوند. ابتدا با کلمه سرّی شروع می‌کنیم. سرّ یا راز موضوعی است که همه آن را نمی‌دانند و در صورتی که آن را با دیگران در میان بگذاریم خاصیت راز بودن خود را از دست می‌دهد.

از طرف دیگر، خصوصی بودن شامل اطلاعاتی است که می‌توان نسبت به آن آگاهی داشت، اما لزومی ندارد مفاد آن را به همه اطلاع داد. برای مثال، هر یک از کارمندان یک اداره یا اعضای یک خانواده، مسائل خصوصی دارند، یعنی مسائلی که دسترسی به آن‌ها محدود به افرادی مشخص است. جنسیت هم یک موضوع خصوصی است و این بر عهده ماست که تصمیم بگیریم آن را با چه کسانی در میان بگذاریم.

بهر است کودک‌کان این نکته را درک کنند که اگر چه می‌توانند درباره موضوعات خصوصی به راحتی با والدین خود بحث کنند، اما لزومی ندارد آن را به دوستانشان بگویند. آن‌ها باید بدانند که شاید والدین دیگر دوستانشان مایل نباشند که دوست فرزندشان درباره مسائل خصوصی با آنها صحبت کند. در مقابل سؤالات خصوصی، لازم است کودک بتواند بگوید: «اندام من خصوصی است، اگر در این مورد سؤال داری بهتر است از پدر و مادر پرسیم» (احمد پناه، ۱۳۸۳).

تمرین‌هایی برای آموزش رفتارهای حفاظتی

برای آموزش مهارت‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری و در نظر گرفتن مرزهای مناسب به کودک، تمرین‌های زیر پیشنهاد می‌شود:

– تمرین «چه، اگر؟»

برای کمک به کودک‌کان در این جهت که یاد بگیرد چه نوع لمس کردنی مناسب است می‌توانید از بازی «چه، اگر؟» استفاده کنید. برای مثال: «شما چه می‌کردید اگر کسی از شما می‌خواست تا اندام‌های خصوصی بدنتان را لمس کند؟» یا «اگر کسی شما را برای بازی یا... به خانه‌اش دعوت می‌کرد؟» با کودک‌کان درباره نحوه درست عمل کردن در زمانی که این اتفاقات ممکن است بیفتد، صحبت کنید (احمد پناه، ۱۳۸۳).

– تمرین نه گفتن

موقعیت‌های زیادی وجود دارد که کودک احساس می‌کند مجبور به انجام دادن رفتارهایی است که باورها، ارزش‌ها و آرزوهایش را به مصالحه می‌کشاند. کنترل رفتار زمانی مطلوب

است که کودک توانایی «نه» گفتن را در شرایط مقتضی داشته باشد. تمرین «نه گفتن» راه‌های عملی در این زمینه را نشان می‌دهد. مثال:

– بیا دوچرخه جیم را قرض کنیم و به مغازه برویم و برگردیم.

– نه، من مستقیم به خانه می‌روم، بدون تو.

– می‌تونی در انجام تکالیفم به من کمک کنی؟

– نه، اول باید اجازه بگیرم.

– سر راه فقط یک دقیقه دم در خونه دوستم می‌ایستیم.

– نه، متأسفم. وقتم پر است. شاید یک وقت دیگر.

– تمرین مربوط به تصمیم‌گیری مناسب

میفی چهارساله است. وقتی که یک نفر پشت در است و

در می‌زند، چه تصمیمی مناسب است؟

۱ – لبخند بزند و بیگانه را به داخل خانه دعوت کند.

۲ – در را باز کند و برود و یک آدم بزرگسال را بیاورد.

۳ – در را محکم ببندد و فرار کند.

۴ – (گلدارد، ۱۳۸۲)

کودکانی که مهارت‌های ارتباطی ضعیفی دارند در پافشاری و احقاق حقوق خود ناتوانند. نداشتن جرئت در موقعیت‌هایی که با همسالان یا بزرگسالان مواجه می‌شوند، ممکن است منجر به بروز احساساتی چون بی‌یاوری و بی‌پناهی شود. در آموزش رفتارهای حفاظتی باید بخشی را نیز به مهارت‌های ارتباطی و بخصوص جرئت ورزی اختصاص داد (احمد پناه، ۱۳۸۳).

فهرست منابع:

- احمد پناه، محمد. (۱۳۸۳). جنسیت و موضوعات جنسی، راهنمای والدین و مربیان. تهران: سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور. پژوهشکده کودک‌کان استثنایی.
- گلدارد، کاترین و دیوید، گلدارد. (۱۳۸۲). راهنمای عملی مشاوره با کودک‌کان. ترجمه مینو پرنیانی. تهران: انتشارات رشد.