

فرزندان خود درباره‌ی سوءاستفاده‌ی جنسی آنلاین صحبت کنید

چگونه با

سوءاستفاده‌ی جنسی موضوعی است که حتی در میان گذاشتن آن با فرزندان دشوار است، چه برسد به صحبت کردن در باره‌ی آن. در ادامه ده توصیه نوشته شده است که می‌تواند این مکالمه را مقداری آسان‌تر کند:

چگونه

۱. خودتان را آموزش دهید

سوءاستفاده‌ی جنسی مسئله‌ای پیچیده و ظریف است که می‌تواند شناخت این موضوع را دشوار کند. این یکی از دلایلی است که این امر در جامعه‌های ما مورد شناسایی قرار نمی‌گیرد.

اما با مطالعه‌ی این تارنما شما اولین گام مهم را برداشته‌اید. برای اطلاعات بیشتر ما را در شبکه‌های مجازی دنبال کنید، به لیست خبرنامه‌ی ایمیلی ما بپیوندید، و/یا درباره‌ی کارگاه‌های ما پرسش کنید. نیازی نیست که از ابتدای کار همه چیز را یاد بگیرید، اما با حفظ ارتباط با ما، دانش و مهارت‌های خود در را برای امن نگه داشتن فرزندان افزایش خواهید داد.

۲. زود آغاز کنید

شروع زودهنگام و کم کم، می‌تواند به کودکان کمک کند تا احساس سردرگمی نکنند.

۳. شخص امنی باشید

توضیح دهید که چرا داشتن این مکالمه برای شما مهم است. شما می‌خواهید فرزندان بدانند که چگونه می‌تواند خود و دیگران را ایمن نگه دارد و هر گاه فکر یا احساس کرد که ایمن نیست، بتواند به سراغ شما بیاید. خوشرو و قابل اعتماد باشید. ممکن است در ابتدا این موضوع برای مکالمه با فرزندان ناخوش‌آیند به نظر برسد. اما هر چه بیشتر بتوانید با فرزند خود راجع به آن صحبت کنید، این مکالمه‌ها عادی‌تر می‌شود و احتمال اینکه شما فردی باشید که فرزندان برای کمک به او مراجعه می‌کند بیشتر می‌شود.

۴. وقت بگذارید

از ارائه‌ی پاسخ‌های ساده برای موضوعی به اهمیت سوءاستفاده‌ی جنسی خودداری کنید. در عوض وقت بگذارید تا در گفتگو شرکت کنید و فقط روی مسائل واقعی و حقیقی تمرکز کنید.

۵. صبور باشید!

اگر فرزندان در گفتگو مشارکت نمی‌کند صبور باشید. همچنان تلاش کنید!

چه چیز

۶. مکالمه‌تان متناسب با سن فرزندتان باشد

ارائه‌ی اطلاعات مناسب سن به کودکان می‌تواند درک این که رابطه‌ی جنسی یک بخش طبیعی از رشد انسان است را برای آن‌ها آسان‌تر کند. همچنین صحبت کردن با آن‌ها درباره‌ی جنبه‌های پیچیده‌تر صمیمیت جنسی در آینده را آسان‌تر می‌کند.

۷. پرسش کنید و مرزها را مشخص کنید

کنجکاو باشید. از فرزند خود درباره‌ی فعالیت‌هایش پرسش کنید: چه کارهایی را دوست دارد آنلاین انجام دهد؟ دوستان آنلاین او چه کسانی هستند؟ آیا تا به حال چیزی دیده‌است که او را معذب کرده باشد؟ درباره‌ی آن چه احساس و یا کاری کرده‌است؟ آیا می‌دانست درباره‌ی آن چه کاری انجام دهد؟

به فرزند خود آموزش دهید که کدام کارها در فضای آنلاین مناسب هستند و کدام نیستند (مانند به اشتراک گذاشتن اطلاعات یا عکس‌های شخصی، تغییر پلتفرم، ملاقات در زندگی واقعی، قبول هدیه از دوستان آنلاین)، و نیز به او اطمینان دهید که هر اتفاقی که رخ دهد شما پشتیبان او هستید. او تنها نیست.

۸. به دیدگاه آن‌ها احترام بگذارید

هنگام برقراری ارتباط، به خاطر داشته باشید که با فرزند خود صحبت می‌کنید و نه علیه او. این به او اجازه می‌دهد تا با شما احساس برابری داشته باشد، نه احساس کمتر از عضو خانواده بودن. هنگامی که به حرف‌های فرزند خود گوش می‌دهید او احساس می‌کند که صدای او ارزش دارد. در نتیجه، بهتر می‌تواند برای خود و حقوقش بایستد. همچنین، فرزند شما احساس راحتی بیشتری خواهد کرد که در باره‌ی مسائل و نگرانی‌های خود نزد شما بیاید.

۹. از منابع در دسترس استفاده کنید

اگر در برقراری ارتباط با فرزند خود از طریق گفتگو به مشکل برخورده‌اید، سعی کنید آن را پیرامون یک مقاله‌ی خبری کنونی تنظیم کنید. نظر او را درباره‌ی آن بپرسید و راجع به افکار و احساسات او و خودتان بحث کنید.

۱۰. یک برنامه‌ی ایمنی ایجاد کنید

برنامه‌ی ایمنی به سندی گفته می‌شود که طراحی شده است تا به شما و فرزندتان کمک کند که بحث کنید و تصمیم بگیرید که در صورت احساس ناامنی داشتن چه کاری انجام دهد و از چه کسی کمک بخواهد. مشارکت در این فعالیت می‌تواند گفتگو درباره‌ی این موضوع دشوار را برای شما طبیعی‌تر کند، زیرا هر دوی شما را در آن مسیر هدایت می‌کند.