

HÃY TÔN TRỌNG, ĐÂY LÀ CƠ THỂ TÔI!



Cảm nang trò
chuyện với trẻ về
cơ thể, những giới
hạn và phòng
tránh xâm hại
tình dục



Save the Children



BÍ MẬT TỐT & XẤU

© Tổ chức Cứu trợ Trẻ em
Thụy Điển 2014
Số: 11484
Xuất bản lần đầu
Tác giả: Anna Norlén
Biên tập: Yara Anttila,
Ylva Edling, Anna Fairbrass
Thiết kế: Lowe Brindfors
Minh họa: Moa Hoff / Soderberg
Agentur
www.raddabarnen.se

Tổ chức Cứu trợ Trẻ em,
Văn phòng đại diện tại Việt Nam
Địa chỉ: Tầng 4 Tòa nhà Machinco,
444 Hoàng Hoa Thám, Hà Nội.
Điện thoại: +84 (4) 3573 5050
Fax: +84 (4) 3573 6060
<https://vietnam.savethechildren.net>
www.facebook.com/SaveChildrenVN
www.twitter.com/SaveChildrenVN

Tổ chức Cứu trợ Trẻ em là tổ chức độc lập hàng đầu thế giới làm về trẻ em. Chúng tôi hoạt động tại 120 nước trên thế giới. Chúng tôi cứu sống trẻ em, chúng tôi đấu tranh cho quyền trẻ em và chúng tôi giúp trẻ em phát triển tối đa các tiềm năng của mình.

GIỚI THIỆU



Chúng ta, những người trưởng thành, thường hay trò chuyện với trẻ về những quy tắc, những giá trị, về đúng hay sai. Thật dễ dàng để giải thích cho chúng hiểu thế nào là sai trái khi đánh nhau, khi lấy đồ của người khác hoặc khi nói bậy. Cũng không khó khăn mấy khi phải dạy cho con làm thế nào để trở thành một người bạn tốt hay dạy trẻ về những mặt trái và mối nguy hiểm từ Internet. Tuy nhiên, có những chủ đề mà chính người lớn chúng ta cũng cảm thấy rất khó để chia sẻ với trẻ, ví dụ như các mối quan hệ trong cuộc sống, về các vùng kín trên cơ thể, và về những gì mà chúng có thể làm hoặc không được làm với cơ thể của người khác.

Khi vấn đề bạo lực và xâm hại tình dục trẻ em được bàn luận trên các phương tiện truyền thông, Tổ chức Cứu trợ Trẻ em nhận được nhiều những băn khoăn từ các phụ huynh và những người lớn khác về việc làm sao để thảo luận với con em về những chủ đề nhạy cảm này. Chẳng hạn như “Làm thế nào tôi có thể chia sẻ với con mà không khiến chúng lo lắng hay sợ hãi?”, “Bọn trẻ đã biết những gì rồi?”, “Tôi phải bắt đầu từ đâu?” và quan trọng hơn cả là “Làm thế nào để bảo vệ trẻ?”

Làm thế nào để
chia sẻ mà không
khiến trẻ lo lắng
hay sợ hãi?

Giống như chúng ta có một giải pháp lý tưởng để có thể đảm bảo an toàn 100% cho trẻ khỏi bị tấn công và xâm hại tình dục nhưng điều này là không thể. Tuy nhiên, có một vài việc mà người lớn chúng ta có thể làm, đó là can đảm trò chuyện với trẻ về cơ thể và những giới hạn cần thiết, ngay cả khi chính chúng ta cũng cảm thấy ngượng ngùng. Bằng việc giúp trẻ nhận thức càng sớm càng tốt về giá trị của cơ thể mình và bằng cách nói có hoặc không, chúng ta có thể giúp trẻ ý thức về sự an toàn và khả năng nhận biết những điều tốt đẹp và đúng đắn, ngay bây giờ và mãi về sau. Khi làm được những điều này, chúng ta cũng sẽ giúp được những đứa trẻ từng bị xâm hại có thêm dũng khí để đối diện với điều đó.

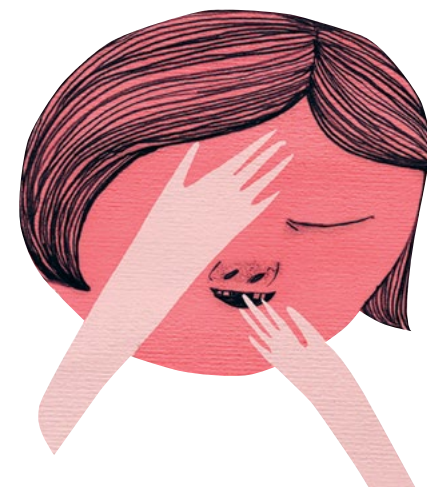
Để giúp các bậc phụ huynh và người lớn cảm thấy dễ dàng hơn trong việc trò chuyện với trẻ, Tổ chức Cứu trợ Trẻ em đã xuất bản tài liệu “Hãy tôn trọng! Đây là cơ thể của tôi!”. Tài liệu này đưa ra những lời khuyên hữu ích giúp bố mẹ có thể bắt đầu trò chuyện với trẻ ở những độ tuổi khác nhau về chủ đề này. Hy vọng rằng sau khi đọc tài liệu này, bạn sẽ cảm thấy tự tin hơn khi trò chuyện với con mình và những trẻ khác về cơ thể, những bộ phận riêng tư trên cơ thể, cũng như tiếp thêm cho chúng nội lực và khả năng nhận biết về những điều đúng và sai.

Elisabeth Dahlin

Elisabeth Dahlin
Tổng thư ký
Tổ chức Cứu trợ trẻ em Thụy Điển

Dragana Strinic

Dragana Strinic
Giám đốc Quốc gia
Tổ chức Cứu trợ Trẻ em,
Văn phòng đại diện tại Việt Nam



TRÒ CHUYỆN

VỚI TRẺ

Bạn đã bao giờ trò chuyện hoặc cố gắng nói chuyện với trẻ về những vấn đề liên quan đến cơ thể, những giới hạn và những mối quan hệ chưa? Nếu rồi, hẳn bạn đã đối mặt với cảm giác không thoải mái hoặc ngại ngùng khi đề cập tới những chủ đề này. Là cha mẹ và là người lớn, chúng ta thường tránh những chủ đề gợi lên nỗi sợ hãi hoặc những suy nghĩ “không đúng đắn” ở trẻ nhỏ. Bạn có thể gặp phải những rào cản về ngôn ngữ, chẳng hạn như việc tìm ra những ngôn từ có mức độ và ngữ cảnh phù hợp như: Làm sao điều này có thể xảy ra với con tôi? Tôi có đang nghiêm trọng hóa vấn đề không? Làm thế nào tôi có thể giải thích được chuyện này? Có lẽ những mối bận tâm này đã rất quen thuộc với bạn.

Có nhiều lý do quan trọng giải thích tại sao chúng ta cần nói chuyện cởi mở với trẻ về quyền của chúng đối với chính cơ thể mình, những giới hạn về việc người khác được phép làm và những điều trẻ có thể làm với cơ thể của người khác. Bởi vậy kể cả khi chúng ta gặp khó khăn trong việc trao đổi với trẻ, dẫn đến việc đánh giá “sai” mức độ và phải bắt đầu lại, những gì chúng ta đạt được là mang lại cho trẻ những điều tuyệt vời, chỉ đơn giản bằng cách cởi mở với trẻ. Nhờ chúng ta thẳng thắn trao đổi, chủ đề này không còn là điều cấm kỵ và điều này sẽ gửi đến trẻ một thông điệp quan trọng: nói về những chuyện đó là hết sức bình thường. Chúng ta giúp trẻ cảm thấy an toàn bằng cách giáo dục trẻ rằng cơ thể là một thứ quý giá và trẻ có toàn quyền quyết định đối với cơ thể mình.

Sự tò mò muốn tìm hiểu về cơ thể của mình và của người khác từ khi trẻ còn nhỏ thật ra là một điều tích cực cần được khuyến khích. Bên cạnh đó, việc giúp trẻ hiểu được phần nào những nguyên tắc hành xử cơ bản cũng là điều quan trọng. Ví dụ, chúng ta nên giáo dục để trẻ tránh sờ vào các vùng nhạy cảm trên cơ thể. Chúng ta cần lưu ý trẻ rằng có một số vùng nhất định trên cơ thể vô cùng nhạy cảm và cần được tôn trọng và bảo vệ. Đồng thời chúng ta nên có giới hạn rõ ràng với chính cơ thể của mình. Ngay cả khi chúng ta tiếp xúc với trẻ một cách gần gũi và thiện chí, vẫn cần có những giới hạn nhất định. Bằng cách này, sự gần gũi sẽ mang lại cảm giác an toàn.

Khi trẻ lớn lên, sự tò mò của chúng cũng tăng theo và chúng bắt đầu cảm thấy hứng thú với những mối quan hệ thân mật hơn. Do đó, nhu cầu được giáo dục giới tính, được trò chuyện về những vùng nhạy cảm, vùng giới hạn hay các thay đổi của cơ thể là hết sức cần thiết. Bởi thế, các bậc phụ huynh nên sẵn sàng chia sẻ với trẻ về những chuẩn mực, những quan niệm đúng sai, về sự phát triển của cơ thể, nhất là khi trẻ đang trong độ tuổi vị thành niên.

Với vai trò là một người trưởng thành, chúng ta cần góp phần giúp trẻ có thêm nhận thức về bản thân và được an toàn bằng cách luôn sẵn sàng chia sẻ và đồng hành cùng trẻ qua các giai đoạn phát triển.

Nhưng đâu là thời điểm phù hợp để trò chuyện với trẻ? Và bằng cách nào? Trái với những gì chúng ta thường nghĩ, việc trao đổi này không phải là những cuộc đối thoại quá nghiêm túc kéo dài hàng tiếng đồng hồ vào một khoảng thời gian cố định. Thay vào đó, chúng ta thể hiện thái độ quan tâm đến trẻ từ những điều nhỏ bé trong cuộc sống hàng ngày và lặp đi lặp lại suốt thời thơ ấu của trẻ.

Dù con bạn còn nhỏ hay đã đến tuổi vị thành niên, bạn đều cần phải nói chuyện với con về những vấn đề này. Bạn cần phải sử dụng ngôn ngữ và nội dung phù hợp với từng giai đoạn phát triển của trẻ. Điều này có thể thực hiện theo những cách khác nhau.

Vậy làm thế nào để trò chuyện với trẻ? Làm thế nào để một đứa trẻ ba tuổi hiểu được điều này? Làm thế nào để nói chuyện với trẻ vị thành niên? Ở những phần tiếp theo, chúng tôi sẽ chia sẻ với bạn những lời khuyên về cách nói chuyện với trẻ ở từng lứa tuổi khác nhau.



TRẺ Ở ĐỘ TUỔI NHỎ NHẤT

Trẻ nhỏ thường rất hứng thú với việc tìm hiểu về bản thân và môi trường xung quanh. Chúng dành phần lớn thời gian để khám phá cách mà cơ thể hoạt động, điều gì cơ thể có thể và không thể thực hiện. Thông thường, trẻ khám phá mọi thứ cùng một người lớn bởi trẻ đang trong giai đoạn phụ thuộc vào sự trợ giúp từ bên ngoài.

Trong mọi trường hợp khi bạn chăm sóc và nuôi dưỡng trẻ, ví dụ khi bạn tắm cho trẻ, thay bỉm, thoa kem dưỡng da hay cho trẻ ăn, bạn có thể đưa ra những dấu hiệu khẳng định rằng cơ thể này của riêng trẻ, chúng có giá trị riêng và bạn có thể giúp trẻ quyết định sẽ làm gì kể cả khi trẻ cần đến sự giúp đỡ của người khác.

Một cách tốt để làm được điều này là để trẻ học cách tự vệ sinh những bộ phận nhạy cảm trên cơ thể càng sớm càng tốt (kể cả khi trẻ mới 1 tuổi). Đầu tiên, bạn có thể hướng dẫn cách vệ sinh bộ phận sinh dục và hậu môn khi tắm cho trẻ, rồi sau đó để trẻ thử tự làm. Một cách khác là cho trẻ cùng thay tã/bỉm, và dạy trẻ cách tự làm sạch sau khi đi vệ sinh càng sớm càng tốt.

Miệng cũng là một bộ phận riêng tư. Hãy khuyến khích trẻ tự ăn ngay từ khi còn nhỏ (kể cả khi việc đó sẽ khiến mọi thứ bữa ăn, lộn xộn lên) và đừng đút/bón thức ăn rồi ép trẻ nuốt. Trẻ nhỏ phụ thuộc vào sự giúp đỡ của người lớn và không phải lúc nào cũng được tự quyết định, vì thế, việc chúng ta



dành thời gian giải thích những điều chúng ta làm với cơ thể của trẻ rất quan trọng, chẳng hạn như việc thay tã, và lý do vì sao đôi khi chúng ta phải làm những việc trẻ không thích hoặc không muốn làm.

Những cố gắng bên bàn ăn hoặc trong phòng tắm có thể rất khó khăn và tốn thời gian nhưng về lâu dài, chúng có thể đem đến những thay đổi đáng kể. Bằng việc cho phép trẻ tham gia hoạt động ngay từ khi còn nhỏ, chúng ta khẳng định với trẻ về sự toàn vẹn của cơ thể và ý thức về giá trị bản thân.

Với vai trò là cha mẹ hoặc người giám hộ, bạn nên lưu ý đến những đụng chạm cơ thể giữa trẻ với người khác. Chúng ta cần làm gì khi người thân, bạn bè hoặc người lạ muốn âu yếm và hôn trẻ? Liệu chúng ta có vì phép lịch sự và khuyến khích những việc đó mà không quan tâm đến cảm nhận của trẻ? Đừng ép trẻ phải ôm, hôn hoặc ngồi trên đùi của ai đó. Thay vì yêu cầu trẻ: Nào bây giờ hãy lại kia và ngồi với bà, hãy hỏi trẻ rằng: Con có muốn ngồi vào lòng bà không? Điều này giúp trẻ hiểu rằng trẻ không cần phải gần gũi với ai nếu như trẻ không thích điều đó. Điều này cũng giúp trẻ tự vấn xem mình có cảm thấy ổn hay không và từ đó đặt ra những ranh giới riêng cho mình.





Bạn có thể nói về sự quan trọng của việc lắng nghe người khác, tôn trọng những gì họ nói và mong muốn. Khi bạn nói rằng: “Không, mẹ không muốn thế, sẽ không ổn nếu con tiếp tục những điều con đang làm. Điều đó sẽ làm người khác buồn, giận, thậm chí là sợ đấy”. Khi trẻ biết cách phản ứng lại với tín hiệu của người khác trẻ cũng sẽ học được cách lắng nghe chính cảm xúc của mình và tự đặt ra những giới hạn cho bản thân.

Khi trẻ được 4 đến 5 tuổi, chúng ta có thể dạy trẻ rằng có thể có những người xấu ở ngoài kia và họ muốn làm những “điều không đúng”. Hãy cố gắng tìm cách nói với trẻ về việc này mà không làm trẻ sợ. Bạn có thể giả giải rằng nếu một người nào đó làm, hoặc muốn làm điều gì đó với cơ thể của trẻ mà trẻ không muốn, trẻ có thể nói không và trẻ nên nói với người lớn chuyện đã xảy ra. Không may, trẻ em thường là nạn nhân của những kẻ là người quen, hoặc thậm chí là người mà trẻ quý mến. Vì vậy, cần dạy trẻ rằng việc nói “Không” là điều hết sức bình thường, kể cả với những người trẻ yêu quý, tương tự như khi anh chị em ruột muốn chơi một trò chơi mà trẻ không muốn.



Trẻ em có xu hướng thích khám phá cơ thể người khác và đôi khi chơi đùa với nhau một cách thân thiết. Đó là một phần trong sự phát triển tự nhiên của trẻ. Nếu trẻ chơi với các trẻ khác tương đồng về độ tuổi, vóc dáng và chúng đều cảm thấy ổn với trò chơi đó thì không có gì phải lo lắng. Nhưng trong trường hợp trẻ có cảm giác không thoải mái hoặc vượt quá giới hạn thì sự can thiệp của người lớn là vô cùng cần thiết.

Có rất nhiều cơ hội để bạn nói với trẻ về những điều này. Cuộc sống thường ngày có rất nhiều tình huống và sự kiện mà trong đó cơ thể là chủ đề chính. Ví dụ, bạn có thể tận dụng cơ hội khi trẻ đang khám phá những bộ phận trên cơ thể và chức năng của chúng, hoặc trong lúc trẻ đang tắm với những đứa trẻ khác. Trẻ nhỏ thường hỏi những câu hỏi liên quan đến cơ thể và đó cũng là một cơ hội để bạn trò chuyện trực tiếp với trẻ.



Để trẻ tham gia vào những việc chăm sóc cá nhân hàng ngày, chẳng hạn như thay tã. Giải thích những gì mà bạn đang làm với cơ thể của trẻ và tại sao bạn làm thế.

Dạy trẻ tự vệ sinh những bộ phận riêng tư và tự làm sạch sau khi đi vệ sinh càng sớm càng tốt.

Không bắt trẻ âu yếm, hôn hoặc ngồi vào lòng người thân quen hay bạn bè. Thay vào đó, hãy hỏi xem liệu trẻ có muốn làm như vậy hay không.

Giải thích cho trẻ rằng nếu có ai đó đã làm hoặc muốn làm điều gì đó với cơ thể của trẻ mà trẻ không muốn, trẻ có thể nói không và có thể kể lại với người lớn.

Dạy trẻ rằng việc nói không, kể cả với những người mà trẻ yêu mến là điều hết sức bình thường.

BÍ MẬT TỐT - BÍ MẬT XẤU

Trẻ nhỏ nên được dạy về sự khác biệt giữa bí mật tốt và bí mật xấu. Bí mật tốt, chẳng hạn như quà sinh nhật hay quà Giáng sinh, những thứ khiến con vui vẻ. Bí mật xấu là những điều khiến con buồn bã hoặc lo lắng. Con có thể nói ra những bí mật xấu - kể cả khi ai đó nói con là không được nói. Nói về những bí mật tốt và bí mật xấu là cách giúp trẻ chia sẻ những điều không thoải mái mà ai đó không cho trẻ nói ra.



TRẺ TRONG ĐỘ TUỔI ĐẾN TRƯỜNG

Phần lớn trẻ vào khoảng 8-12 tuổi bắt đầu dậy thì. Cơ thể thay đổi, phát triển và bắt đầu giống người lớn hơn. Kết quả là, trẻ bắt đầu có những suy nghĩ về tình dục và sự thân mật với người khác giới. Bạn bè đồng trang lứa cũng có thể gây ảnh hưởng đến trẻ. Đến tuổi đi học, trẻ có thể đã có ý thức mạnh mẽ về giá trị của cơ thể và quyền tự quyết của mình đối với cơ thể. Trong những trường hợp này, trẻ biết rõ ai là người chúng muốn thân thiết và biết cách nói "không" khi cảm thấy không ổn. Khi môi trường sống của trẻ thay đổi: trẻ đến trường, trẻ kết bạn với những người bạn mới và những quy tắc xã hội mới bắt đầu hình thành; cha mẹ cần tiếp nhận những thay đổi trong con người trẻ và môi trường xung quanh trẻ, nói chuyện với trẻ về những điều đó, và đừng quên các đặc điểm phát triển của trẻ trong giai đoạn này.

Ở độ tuổi từ 7 đến 9, trẻ nhận thức được các mối quan hệ thân mật, thường là thông qua anh chị em, bạn bè hoặc qua các phương tiện truyền thông, nếu người làm cha mẹ như chúng ta không chủ động đề cập đến vấn đề đó. Trẻ trong độ tuổi này thường tò mò về cơ thể và sự thay đổi của nó tại sao chúng lại trông như thế, sự khác nhau giữa các giới tính là gì và liệu cơ thể của trẻ có đang phát triển bình thường không.

Bằng việc trang bị sớm những thông tin phù hợp với lứa tuổi, người lớn có cơ hội mang đến cho trẻ một cái nhìn lành mạnh về cơ thể và tình dục. Trẻ có thể đã bắt đầu nói về các mối quan hệ thân mật ở trường hoặc có thể đã nhìn thấy cha mẹ hôn nhau. Những tình huống này làm nảy sinh sự tò mò và chính là cơ hội để người lớn giải thích với trẻ rằng sự thân mật, gần gũi là một điều tích cực khi nó xảy ra giữa hai người yêu thương nhau.

NÓI KHÔNG

NGHĨA LÀ KHÔNG

Nếu hình ảnh được hình thành trong suy nghĩ của trẻ chỉ dựa trên thông tin từ các phương tiện truyền thông, anh chị em hoặc những nguồn tương tự, rất có thể các thông tin đó sẽ có phần lệch lạc.

Khi bạn nói chuyện với trẻ về các mối quan hệ thân mật, với tư cách là người trưởng thành, bạn có thể giải thích thế nào là hành vi không phù hợp. Nếu ai đó nhìn hay chạm vào những phần cơ thể riêng tư của trẻ hoặc họ muốn trẻ nhìn vào hoặc chạm vào họ trong khi trẻ không muốn hoặc không hiểu ý nghĩa của hành vi đó, thì đó là hành vi sai trái và bị cấm. Hãy cho trẻ biết rằng đó là hành vi không bình thường nhưng trên thực tế nó có thể xảy ra. Bạn cần giải thích cho trẻ rằng tất cả người lớn đều biết rằng họ không được phép làm như vậy.

Bạn có thể nói với trẻ rằng đối tượng gây ra những hành vi sai trái kể trên có thể là một người trưởng thành, nhưng cũng có thể là trẻ vị thành niên hoặc một đứa trẻ khác. Hãy giúp trẻ tự tin nói ra những điều đó: Nếu ai đó cư xử, hoặc cố tình cư xử không đúng đắn với con, con có thể nói với cha mẹ bất cứ lúc nào. Ngoài cha mẹ, trẻ cần được khuyến khích chia sẻ các vấn đề của mình với những người lớn khác - như bà, anh chị em họ, thầy cô giáo hoặc một người khác mà trẻ tin tưởng. Quyết định chia sẻ với ai là quyền của trẻ. Hãy cho trẻ biết rằng trẻ không có lỗi hay có trách nhiệm với những hành động không đúng đắn của người khác. Vì trẻ thường giữ lời hứa và không muốn người khác gặp rắc rối, bạn có thể khẳng định với trẻ những người có hành động không đúng đắn cũng có thể cần giúp đỡ: Những người làm việc xấu với trẻ em cần được giúp đỡ và họ có thể có được sự giúp đỡ này.

Chúng ta thường ngại ngần khi đề cập tới chủ đề này và gặp khó khăn trong việc tìm cơ hội thích hợp. Chúng tôi có một lời khuyên là hãy trao đổi với trẻ khi truyền thông đề cập tới vấn đề này. Ví dụ, khi truyền thông đưa tin về việc trẻ em trở thành nạn nhân của hoạt động khiêu dâm trên môi trường mạng, hoặc là nạn nhân của các vụ tấn công tình dục. Bạn có thể hỏi xem trẻ đã biết thông tin về những sự việc ấy chưa, nếu rồi, thì trẻ có suy nghĩ gì về các sự việc đó. Dù trẻ đã biết hay chưa biết về những vụ việc này, đây cũng là cơ hội tốt để bạn chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc của mình và nói chuyện với con về chủ đề này một cách tự nhiên.



Nếu một ai đó làm và tiếp tục làm gì đó với con mà con không muốn, con có thể kể cho mẹ nghe

- Giúp trẻ tìm ra một hình mẫu lành mạnh và hài hòa về cơ thể và về các mối quan hệ thân mật. Bổ sung thêm kiến thức và quan điểm của bạn để hoàn thiện hơn bức tranh về xã hội mà trẻ nhận được thông qua các kênh khác nhau như các phương tiện truyền thông và anh chị em lớn tuổi hơn.
- Hãy nói rõ với trẻ sự thân mật là điều tích cực và đáng quý nhưng cũng phải giải thích về những điều sai trái và cấm kỵ.
- Giải thích với trẻ rằng trẻ luôn luôn có thể kể lại những chuyện mà trẻ đã trải qua và việc tâm sự với ai hoàn toàn là quyền của trẻ.
- Nếu bạn gặp khó khăn trong việc tìm ra cách thức phù hợp để bắt đầu chủ đề, hãy nắm lấy cơ hội khi vấn đề được đề cập trên truyền thông.

TRẺ VỊ THÀNH NIÊN



Trong thời kỳ thanh thiếu niên, trẻ bắt đầu hình thành sự hiểu biết về bản dạng giới và xu hướng tình dục của mình, dù người lớn có muốn hay không. Cố gắng bảo vệ trẻ, tách trẻ khỏi những vấn đề này là vô ích. Thay vào đó, cha mẹ và những người lớn khác có thể giúp trẻ vị thành niên tiếp cận vấn đề tình dục một cách lành mạnh và tự nhiên nhất.

Bạn sẽ tạo được một nền tảng tốt cho con nếu trò chuyện với con về cơ thể, tình dục và những giới hạn khi tiếp xúc cơ thể trước khi trẻ bước vào tuổi vị thành niên. Chủ đề này sẽ không quá khó nếu được đề cập từ những giai đoạn đầu đời của trẻ. Trẻ càng lớn thì khả năng tác động đến trẻ sẽ càng giảm.

Cần khéo léo để trẻ nhận ra rằng bạn đang quan tâm và thấu hiểu trẻ. Hãy cố gắng cho trẻ thấy sự thân mật về thể xác và tình dục là điều tốt và thú vị nhưng điều đó cũng có những rắc rối, phức tạp và đôi khi là phạm pháp. Một cách tốt để tiếp cận giới trẻ về chủ đề này là tham khảo những bài viết trên báo chí: Bố/mẹ đọc được bài viết này và tự hỏi không biết con nghĩ gì về nó nhỉ? Nói với trẻ suy nghĩ và quan điểm của bạn. Để có thể tiếp cận trẻ về chủ đề này, bạn cần duy trì việc trao đổi thường xuyên với trẻ về tất cả mọi điều trong cuộc sống. Nhờ tìm hiểu sở thích của trẻ và làm mọi việc cùng con, bạn sẽ có thêm nhiều cơ hội để chia sẻ với con và những cuộc nói chuyện sẽ trở nên ngày một tự nhiên.

Trong những năm gần đây, thế giới và hệ thống tư pháp phải đối mặt với thực trạng quấy rối và tấn công tình dục xảy ra giữa những trẻ đồng trang lứa cũng như giữa người lớn và trẻ em. Trước đây, những sự cố như vậy không được xem là xâm hại tình dục thực sự mà là “vấn đề tuổi vị thành niên”. Điều không may là, nhiều thanh thiếu niên là nhân chứng, hoặc là nạn nhân của quấy rối tình dục hoặc hiếp dâm mà người gây ra chính là những trẻ vị thành niên cùng trang lứa. Những việc này có thể xảy ra ở trường học, trên môi trường mạng và trong các bối cảnh xã hội khác, nơi thanh niên thường tụ tập với nhau. Bạn cần cho trẻ vị thành niên biết rằng bạn ý thức được vấn đề. Hãy tìm hiểu nhiều hơn và cố gắng cập nhật thông tin kịp thời. Ví dụ, khi bạn nói với trẻ rằng bạn đã từng nghe về xâm hại và bạo lực tình dục trong cộng đồng, khu dân cư và trên mạng, bạn đã ra tín hiệu để trẻ biết rằng bạn quan tâm đến điều này và trẻ có thể thoải mái nói chuyện về chủ đề này với bạn.

Vấn đề bạo lực tình dục giữa các trẻ vị thành niên là lí do quan trọng để nói chuyện với thanh thiếu niên về ý nghĩa của từ “Không” - giống như chúng ta làm với trẻ nhỏ. Nhắc nhở trẻ vị thành niên rằng KHÔNG LÀ KHÔNG và chính từ này là cách biểu đạt rõ ràng nhất của sức mạnh tiềm tàng. Khó có thể đảm bảo chắc trẻ muốn nói chuyện với bạn về đề tài này, nhưng ít nhất bạn hãy cho trẻ thấy rằng bạn ý thức được vấn đề, bạn suy nghĩ về những điều này và bạn luôn sẵn sàng trò chuyện với trẻ.

Hãy thể hiện bạn luôn sẵn lòng và vui vẻ nói chuyện mà không gây áp lực hay ép buộc trẻ vị thành niên. Tôn trọng sự dè dặt của trẻ khi trả lời các câu hỏi. Đôi khi bạn chỉ cần nói lên những suy nghĩ của mình với trẻ đã là rất tốt rồi. Bằng cách này, bạn đã thể hiện là bạn luôn sẵn sàng thảo luận vấn đề. Có thể nhờ sự cởi mở và quan tâm của bạn mà sau này trẻ sẽ chủ động đề cập tới chủ đề đó với bạn. Bạn nên cố gắng gợi chuyện một vài lần. Ban đầu, có thể trẻ sẽ chọn cách không trả lời do còn quá ngạc nhiên. Hãy tương tác và lắng nghe khi trẻ muốn nói chuyện, nắm bắt cơ hội ngay cả khi đó không phải là thời điểm thuận tiện nhất với bạn.

- Thể hiện rằng bạn hiểu, quan tâm và luôn cố gắng trao đổi thường xuyên với trẻ về mọi vấn đề trong đời sống.
- Giải thích rằng sự thân mật và quan hệ tình dục là điều bình thường và thú vị nhưng nó cũng có thể nảy sinh nhiều vấn đề, phức tạp và thậm chí là phạm pháp.
- Nếu bạn gặp khó khăn trong việc tìm ra cơ hội phù hợp để trao đổi về chủ đề này, hãy liên hệ tới một sự việc mà bạn đã từng xem ở đâu đó, trên các phương tiện truyền thông chẳng hạn. Trao đổi suy nghĩ của bạn một cách cởi mở.
- Nhắc nhở trẻ vị thành niên: KHÔNG LÀ KHÔNG. Hãy thể hiện bạn luôn sẵn lòng và vui vẻ khi nói chuyện chứ không ép buộc hay tạo áp lực cho trẻ. Tôn trọng khi trẻ không sẵn sàng trả lời các câu hỏi.
- Đừng bỏ cuộc nếu trẻ không trả lời bạn lần đầu. Hãy thử lại lần nữa!

TRẺ VÀ INTERNET

Internet mang đến những giải pháp hữu ích giúp trẻ em và thanh thiếu niên có thể giao tiếp, kết bạn và học hỏi lẫn nhau. Tuy nhiên, như tất cả chúng ta đều biết, Internet cũng có những mối nguy hại. Vì vậy, thật đáng lo ngại khi con cái chúng ta sử dụng máy tính hoặc điện thoại di động mà không có sự giám sát của người lớn. Người lớn chúng ta có thể cảm thấy khó kiểm soát được tình trạng này. Làm thế nào để chúng ta giải quyết vấn đề này và làm thế nào chúng ta có thể đảm bảo rằng trẻ không gặp rắc rối trên môi trường mạng?

Vì trẻ sử dụng Internet từ khi còn nhỏ nên bạn có thể bắt đầu trò chuyện khi trẻ lên 5 hoặc 6 tuổi về những nội dung trên môi trường mạng, những gì trẻ cần lưu ý và những gì trẻ được phép và không được phép làm. Người lớn nên theo dõi các hoạt động trực tuyến của trẻ, không nên kiểm soát quá nhiều, tránh gây cảm giác khó khăn và bị xúc phạm ở trẻ.

Ở bất kỳ độ tuổi nào của trẻ, bước đầu tiên bạn có thể làm là quan tâm đến những gì trẻ xem trên mạng - những diễn đàn trẻ sử dụng và các trò chơi mà trẻ thích. Sau đó, bạn có thể đưa ra một số lời khuyên chung. Chẳng hạn: không nên cung cấp tên hoặc địa chỉ cho người lạ, trẻ nên cẩn thận khi đăng tải điều gì đó và một người đang trò chuyện với chúng trên mạng có thể khác xa so với những gì người đó nói về bản thân mình. Nếu trẻ quen ai đó qua mạng, trẻ nên biết rằng cần phải nói điều đó với cha mẹ hoặc bất kỳ người lớn nào mà trẻ tin tưởng. Nếu trẻ quyết định gặp ai đó mà chúng quen trên mạng, trẻ cần nói với người lớn và không gặp người đó một mình trong lần gặp đầu tiên. Trẻ nên đi cùng một người bạn và cuộc gặp nên diễn ra ở nơi công cộng.

Mặc dù cảm thấy không thoải mái khi không biết con mình làm gì trên mạng, nhưng bạn không nên can thiệp quá sâu vào việc của trẻ. Bạn chỉ nên tạo thói quen hỏi về những sự việc diễn ra khi con lên mạng, giống như hỏi về ngày đi học ở trường của con. Con đã nói chuyện với ai? Có gì vui không? Có chuyện gì xấu xảy ra không?

Nếu bạn lo lắng về môi trường mạng và con mình, thay vì bắt đầu theo dõi các cuộc trò chuyện hoặc hoạt động trên Facebook của con, bạn có thể đưa ra những mẫu tin tức, câu chuyện, hoặc sự việc liên quan đến các sự cố trên môi trường mạng. Tận dụng cơ hội đó để hỏi xem trẻ cảm thấy thế nào và trẻ đang làm thế nào với thế giới trên mạng của mình.

NẾU BẠN LO LẮNG



Vấn đề có lẽ
không tệ như thế



Nếu cha mẹ hoặc người lớn cảm thấy lo lắng có điều gì đó đã xảy ra với trẻ, ví dụ trẻ là nạn nhân của bạo lực, hoặc trong trường hợp xấu nhất, bị xâm hại; cảm giác lo lắng có thể lấn át tất cả. Chúng ta cần biết và tránh những sai lầm phổ biến sau đây:

Một vấn đề chung đối với người lớn khi lo lắng hay sợ hãi là che đậy sự việc và quyết định phản ứng thái quá, mặc dù sự việc có thể không tệ như vậy. Nếu chúng ta phản ứng theo cách này, trẻ có thể cảm thấy vấn đề đó không nên nói ra. Khi đó nếu trẻ có những câu chuyện về bạo lực, bắt nạt hay những vấn đề khác, chúng có thể sẽ không chia sẻ với ai mà sẽ giữ bí mật cho riêng mình.

Một sai lầm khác là chúng ta thường vào vai "cảnh sát". Chúng ta thẩm vấn đứa trẻ hoặc người khác, chúng ta đặt ra những câu hỏi có tính dẫn dắt. Chúng ta đọc tin nhắn, nhật ký của trẻ và lục lọi máy tính của chúng. Khi hành động theo cách này, chúng ta báo hiệu cho trẻ biết rằng có điều gì đó thực sự tồi tệ đã xảy ra và điều này khiến trẻ sợ hãi đến mức không muốn nói thêm điều gì. Các câu hỏi thẩm vấn của chúng ta cũng có thể làm phức tạp hoá công việc của các cơ quan điều tra như cảnh sát hay các cơ quan cung cấp dịch vụ xã hội.



Nếu chúng ta cảm thấy lo lắng về một điều gì đó đã xảy ra, trước tiên hãy tự làm rõ điều đang khiến chúng ta lo lắng. Đó có phải điều chúng ta từng nhìn thấy, một tin nhắn chúng ta từng đọc, hay có liên quan đến một hành vi nhất định nào không? Khi đã nắm rõ, ta có thể dùng chúng để trò chuyện với các con mà không cần “hỏi cung” trẻ. Chúng ta có thể tránh được việc ám chỉ hành vi xâm hại hoặc tấn công tình dục. Ví dụ: Khi thấy chuyện đó hoặc vô tình đọc được tin nhắn đó, tôi cảm thấy có điều gì bất thường. Tôi lo lắng và tự hỏi chuyện này là thế nào.

Chúng ta có thể nhận được những câu trả lời hoặc phản ứng làm chúng ta yên tâm, nhưng cũng có thể khiến chúng ta lo lắng hơn. Khi đó, chúng ta phải quyết định xem có cần tìm hiểu vấn đề sâu hơn hay không, bằng cách tìm kiếm sự giúp đỡ từ các chuyên gia chẳng hạn. Hay chúng ta sẽ không có bất kỳ phản ứng gì. Đừng gây áp lực cho trẻ để tìm nguyên nhân, thay vào đó hãy giải thích: “Mẹ thực sự lo lắng và mẹ muốn con hiểu rằng nếu có điều gì đó khiến con buồn hay cảm thấy không thoải mái, con có thể nói với mẹ bất cứ khi nào. Con cũng có thể nói với người khác nếu con muốn”. Những người lớn khác có thể là người mà trẻ tin tưởng như ông bà, thầy cô giáo hoặc người làm công tác xã hội. Tóm lại, hãy cho trẻ biết nếu lời nói hoặc hành động của ai đó khiến trẻ tổn thương, dù là về thể chất hay tinh thần, trẻ có thể nói với người lớn để được giúp đỡ. Hãy giúp trẻ hiểu rằng trẻ không có lỗi và không bao giờ phải chịu trách nhiệm về điều đó!

- Nếu bạn lo ngại có điều gì đó không hay đã và đang xảy ra với trẻ hãy thận trọng với cách bạn phản ứng. Đừng che đậy, cũng đừng sắm vai “cảnh sát”.
- Khi bạn nêu vấn đề với trẻ - hãy đặt câu chuyện trong sự việc hoặc tình huống cụ thể khiến bạn lo lắng.
- Tránh gây áp lực cho trẻ để tìm câu trả lời thay vào đó hãy cho trẻ biết bạn luôn sẵn sàng chia sẻ, đồng thời luôn có những người lớn sẵn sàng lắng nghe và trò chuyện cùng trẻ (như bố mẹ, thầy cô hay người làm công tác xã hội).

BAO LỰC VÀ XÂM HẠI TÌNH DỤC

Bạo lực và xâm hại tình dục trẻ em bao gồm tất cả các hành vi mang tính chất tình dục mà trẻ bị người khác ép buộc. Đó là quá trình một người trưởng thành hoặc trẻ lớn tuổi hơn lợi dụng sự phụ thuộc của trẻ nhỏ để thực hiện các hành vi mà trẻ chưa hiểu được ý nghĩa của nó và chưa sẵn sàng. Trẻ đồng ý do thiếu hiểu biết và khi đó, trẻ đã bị xâm hại. Các hành vi xâm hại có thể dưới dạng xâm hại thể chất hoặc tinh thần.

MỘT SỐ ĐỊA CHỈ, ĐƯỜNG DÂY NÓNG VỀ VẤN ĐỀ XÂM HẠI TÌNH DỤC TRẺ EM

- Đường dây nóng quốc gia về tư vấn, hỗ trợ trẻ em 18001567 (miễn phí)
- Đường dây nóng: Cảnh sát 113
- Trung tâm Công tác Xã hội Trẻ em các tỉnh/ thành phố.
- Phòng Trẻ Em trực thuộc Sở Lao động, Thương binh và Xã hội các tỉnh/ thành phố
- Phòng Lao động, Thương binh và Xã hội các quận/ huyện
- Công An các địa phương gần nhất
- Hội Bảo Vệ Quyền Trẻ Em Việt Nam

GHI CHÚ CÁ NHÂN



Bạn đã từng nói chuyện hoặc cố gắng nói chuyện với con mình về những vấn đề liên quan đến cơ thể, những giới hạn và những mối quan hệ thân mật chưa? Nếu rồi, bạn hẳn đã đối mặt với cảm giác không thoải mái hoặc ngại ngùng khi đề cập tới những vấn đề này. Là cha mẹ và là người lớn, chúng ta thường tránh những chủ đề gợi nỗi sợ hãi hoặc những suy nghĩ “không đúng đắn” ở trẻ nhỏ. Tuy nhiên việc trò chuyện cởi mở với trẻ về quyền của trẻ với chính cơ thể mình và những giới hạn khi tiếp xúc cơ thể là điều rất quan trọng. Đó là lý do vì sao Tổ chức Cứu trợ Trẻ em phát triển cuốn sổ tay “Hãy tôn trọng! Đây là cơ thể của tôi!” một tài liệu cung cấp cho cha mẹ những lời khuyên cụ thể về cách trò chuyện với trẻ ở các độ tuổi khác nhau về vấn đề này.



Tổ chức Cứu trợ Trẻ em,
Văn phòng đại diện tại Việt Nam
Địa chỉ: Tầng 4 Tòa nhà Machinco,
444 Hoàng Hoa Thám, Hà Nội
Điện thoại: +84 (4) 3573 5050
Fax: +84 (4) 3573 6060
<https://vietnam.savethechildren.net>;
www.facebook.com/SaveChildrenVN
www.twitter.com/SaveChildrenVN



Save the Children

*The Vietnamese version is a collaboration between
Save the Children, The Embassy of Sweden in Hanoi
and Vietnam Program for Internet and Society and
designed by Huyen Tran*