Matapang na pakikipag-usap – para sa ating mga anak

Mahalaga ang ating mga anak, at nasa ating lahat na panatilihin ligtas sila mula sa sekswal na pang-aabuso. Para sa ating mga anak, nangangahulugan iyon ng pagiging matapang at pakikipag-usap tungkol sa mga bagay na hindi pa natin napag-uusapan.

Paano?

Natatanging hamon and hinaharap ng mga etnikong komunidad. Hindi naman palagi tayong mayroong mas malawak na pamilya na tutulong sa atin na palakihin ang ating mga anak dito. Ang ilang mga bagay ay mas mahirap para sa atin. Ngunit sama sama, alam natin na tayo ay nababanat sa maraming paraan.

Nangangahulugan ito na alam nating matututo ang ating mga komunidad kung paano protektahan ang ating mga anak sa sekswal na pang-aabuso. Magsama-sama tayo para matutong panatilihing ligtas at masaya ang ating mga anak.

Matapang na pakikipag-usap

Bawal at nagtatago sa mga anino ang sekswal na pang-aabuso sa bata. Sinasamantala ng mga taong nananakit sa mga bata ang pagiging lihim nito. Maaari kang tumulong na panatilihing ligtas ang iyong mga anak sa pamamagitan ng pagtiyak na alam nila na maaari silang makipag-usap sa iyo tungkol sa anumang bagay at na sineseryoso mo sila. Ang unang hakbang ay ang pagkakaroon ng mainit at bukas na relasyon sa ating mga anak.. Ang susunod na hakbang ay ang pagkakaroon ng bukas na pag-uusap sa ating mga pamilya at komunidad tungkol sa ating mga personal na hangganan o limitasyon at ligtas na paghahawak. Gawin nating madali para sa ating mga anak na sabihin sa atin kung ano ang kanilang nararamdaman at kung kumusta sila, nang hindi nababahala kung ano ang ating magiging reaksyon.

Mahalaga na kumportable ang mga bata na makipag-usap sa atin tungkol sa anumang bagay.

Hindi gaanong madaling maapektuhan ng pang-aabuso ang mga bata na may magandang relasyon sa mapagkatiwalaan na mga matatanda.

Pag-unawa sa Isyu:

Ang sekswal na pang-aabuso ay nakakaapekto sa mga tao ng bawat kultura, relihiyon, at etnikong pinagmulan. Nakatago ito, kaya hindi natin laging nakikita kung gaano kalaki ang problemang ito.

Ano ang sekswal na pang-aabuso sa bata?

Ano ang sekswal na pang-aabuso sa bata?

- Pagsasali sa isang bata o kabataan sa mga sekswal na aktibidad
- Paghahawak sa isang bata o kabataan sa isang sekswal na paraan
- Paggamit ng isang bata o kabataan para sa sekswal na kasiyahan, kabilang ang panonood sa kanila na naghuhubad, o pagpapakita sa kanila ng pornograpiya, o ang pagtatalik sa harap nila

Minsan iniisip natin na ang mga taong nananakit sa mga bata ay madaling makilala o kaya naman sila ay estranghero sa atin.

Ngunit hindi ito totoo. Ang mga bata ay karaniwang sinasaktan ng isang taong kilala nila o isang taong kilala ng kanilang mga magulang. Upang mapalapit sa mga bata ang mga taong nananakit sa mga bata, ay malamang na manipulahin ang mga bata at ang kanilang mga magulang. Sinasadya nilang bumuo ng tiwala sa mga magulang ngunit nakikialam sa relasyon ng mga magulang at anak. Sinasabi

nila sa bata na walang maniniwala sa kanila kung sasabihin nila sa sinuman kung ano ang nangyayari.

Ang lahat ng ito ay upang gawing mas madali ang sekswal na pang-aabuso. Ginagawa nitong mas malamang na hindi sasabihin ng isang bata kaninuman ang tungkol sa kung ano ang nangyayari, sa panahon na yon o paglipas nito. Ito ay mas malamang na kung ang isang bata ay susubok na magsumbong, sila ay hindi paniniwalaan.

Upang mapanatiling ligtas ang ating mga anak:

Alamin kung paano sila karaniwang kumikilos upang mapansin mo ang anumang pagbabago sa kanilang pag-uugali.

Alamin kung sino ang palaging nakakasama ng iyong anak at bigyang pansin kung sino ang nasa buhay ng iyong anak at kilalanin ang nag-aalaga sa kanila.

Ano ang dapat kong pansinin?

Kung mapapansin mo ang alinman sa mga bagay na ito, kumpirmahin and mga ito sa iyong anak:

- Pagbabago sa pagtulog, pagkain, palikuran o paghuhugas.
- Pagiging mailap at hindi nakikihalubilo
- May problema sa pagtitiwala sa iba, pag-iwas sa ilang tao at mga lugar.
- Pagkilos na mas bata kaysa sa kanilang edad, pagiging makapit at luhaan
- Pagpapakita ng sekswal na pag-uugali o pananalita na hindi naaangkop sa edad.
- Pagiging galit, mapanlaban, agresibo sa iba o pamiminsala sa sarili
- Kahirapan sa pag-aaral o konsentrasyon
- Pagsasabi sa iyo tungkol sa isang tao o isang nakakabalisa sa kanila

Pag-uusap tungkol sa ating mga katawan

Turuan ang iyong mga anak ng mga wastong pangalan ng mga bahagi ng kanilang katawan. Magandang magturo ng mga pangalan sa sarili nating mga wika, at gayundin sa Ingles, upang masabi sa atin ng ating mga anak kung may magtangkang humawak sa kanila.

Angkop at hindi naangkop na hawak

Makipag-usap sa iyong anak tungkol sa mga angkop at hindi naangkop na hawak. Ang angkop na hawak ay ang nagpapadama sa atin na tayo ay ligtas at minamahal.

Ang mga hindi naaangkop o 'masamang' paghawak ay ang mga bagay na nagpaparamdam sa atin ng lungkot, takot, pagkalito at pagkadiri. Ang mga hangganan o limitasyon ay mga panuntunan lamang na ginagawa natin upang makaramdam na tayo ay ligtas. Halimbawa, magandang malaman ng mga bata na pribado ang ilang bahagi ng kanilang katawan.

Maaari rin nating turuan ang ating mga anak na sila ay pinapayagang magsabi ng ‘hindi’ sa paghawak ng sinuman, kahit tayo. Kung ayaw nilang humalik sa isang kamag-anak bilang paalam, hayaan silang sa halip ay makipagkamay. Kailangang maunawaan ng mga bata na mayroon silang pagmamay-ari ng kanilang sariling katawan at may kapangyarihan sa kung paano at kailan sila hawakan.

Suporta / Mga Mapagkukunan

Kung gusto mong makipag-usap sa isang tao, nandito kami para tumulong.

Diversity Counselling New Zealand - https://dcnz.net/

Safe to Talk - 24-hour helpline - https://safetotalk.nz

Netsafe – online safety advice and resources - https://netsafe.org.nz/

DCNZ Diversity Counselling New Zealand