



# குழந்தைகள்

பாலியல் துன்புறுத்தல் தாக்கம்

குழந்தைப்பருவ வலிகளுக்கும் / வேதனைகளுக்கும் பெரியவர்களானப் பிறகு ஏற்படும் உடல் ரீதியான மற்றும் மனரீதியான பிரச்சனைகளுக்கும் மறுக்க முடியாத தொடர்பு உள்ளது. பாலியல் துன்புறுத்தலில் இருந்து தப்பிப் பிழைத்தவர்கள் அந்த நிகழ்வுகளை வழிப்படுத்துவதற்கு, பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு மற்றும் உயிர் வாழ்வதில் கவனம் செலுத்த முயற்சிக்கின்றனர். சமூகம் அதைப் பற்றி கேட்க விரும்பவில்லை. அதனால் உயிர் பிழைத்தவர்கள் வலிகளை சமாளிக்க பழகி, அதை எங்காவது பூட்டி வைத்திருக்கிறார்கள். இது அவர்களின் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை பாதிக்கிறது. விளைவுகள் பலவாகவும், அதிகப்படியாகவும், வரம்பற்ற அளவு மாறுபாட்டால் வகைப்படுத்தப்பட்டு இருக்கலாம்.

## அது உங்களை வடிவமைப்பதை ஒருபோதும் நிறுத்தாது

“அனைத்து உணர்ச்சிகளும், அடக்கப்பட்ட மற்றும் வெளிப்படுத்தப்படாதவை கூட பெளதிக விளைவுகள் கொண்டவை. வெளிப்படுத்தப்படாத உணர்ச்சிகள் உடலில் தங்கியிருக்கும் சிறிய டிக்கிங் வெடிகுண்டுகள்”

- அவை அடைகாக்கும் போது நோய்கள்.

### உளவியல்

பலர் ஒரு சிக்கலான, வலிமிகுந்த நிகழ்விற்கு பிந்தைய மன அழுத்தத்தை அனுபவிக்கிறார்கள். அதாவது பாதிக்கப்பட்டவர்கள் முற்றிலும் பரவலான மற்றும் இறுக்கமான எதிர்மறை நம்பிக்கையை தங்களைப் பற்றி வைத்திருக்கும் ஒரு நிலை (WHO). மனச்சோர்வுக்கான அறிகுறிகள், படப்படப்பினால் ஏற்படும் நெஞ்சு வலி, கவலை, தன்னைத்தானே காயப்படுத்திக் கொள்வது மற்றும் தற்கொலை போக்குகள் மிகவும் பொதுவானவை.



### போதைப்பொருள் அடிமையாதல்

போதைப்பொருட்கள் தற்காலிகமாக வலியை உணர்ச்சியற்றவையாக்கி, வலிமிகுந்த நினைவுகளை சமாளிக்க அல்லது தடுக்க, தன்னம்பிக்கை உணர்வை மேம்படுத்த மற்றும் பாலியல் வன்முறையால் ஏற்பட்ட உளவியல் சிக்கல்களை சமாளிக்கும். அவர்கள் போதைப்பொருள் பயன்படுத்துவதை நிறுத்த முயற்சி செய்தால், அறிகுறிகள் மீண்டும் தோன்றும் மற்றும் பழைய நிலைக்கு திரும்புவது அதிகரிக்கும்.

### நெருக்கம்

### மற்றும் உறவுகள்

பாலியல் துன்புறுத்தல் என்பது ஒரு குழந்தை ஒரு பெரியவர் மீது வைக்கும் மறைமுக நம்பிக்கையை முறிவடிக்கும் செயல். பாலியல் நெருக்கம் பற்றிய அவர்களின் கருத்து நாம் அன்பு வைத்திருக்கும் ஒருவரிடம் பாசம் காட்டும் வழியிலிருந்து மாறி பயம், உதவியற்றதன்மையை மற்றும் சக்தியற்றதன்மை ஆகியவற்றை வெளிப்படுத்தும் செயலாகிவிடும்.



### உடல் ரீதியான

எதிர்மறையான அனுபவங்கள் மீண்டும் நிகழாமல் தடுக்க பெண்கள் பெரும்பாலும் உடல்பருமன் மற்றும் உணவு பழக்கம் சார்ந்த கோளாறுகளை உருவாக்குகிறார்கள். அப்படி செய்வதன் வழியாக பாலியல் தொல்லைகளுக்கு ஆளாக மாட்டார்கள் என்ற நம்பிக்கையில்.



## ஆன்மிகம்

ஒரு குழந்தை கடுமையான விமர்சனத்தை அவரை துன்புறுத்தியவரிடம் இருந்து அனுபவிக்கும் போது, அவர்கள் தங்களைத் தாங்களே கடுமையாக விமர்சிப்பவராக மாறிவிடுகின்றனர். குற்றவுணர்வு, தன்னைத் தானே குற்றம் சொல்லிக்கொள்வது மற்றும் அந்த குழந்தை வளர வளர அவமானம் கடுமையானதாக மாறி, அவர்கள் தங்களுடைய ஒரு 'கெட்ட' நபராக உணர்கிறார்கள்.

## சுயமரியாதை

ஒருவர் மற்றவர்களால் நேசிக்கப் படவில்லை என்றோ அல்லது பாலியல் பொருளாக பயன்படுத்தப்படுகிறார்கள் என்றோ, திரும்ப திரும்ப சொல்லும்போது, அதை அவர்கள் நம்பாத துவங்கி, பின் அதை அவர்களின் அடையாளமாக எடுத்து கொள்கிறார்கள்.



### INFORMATION SOURCES

- <https://www.theguardian.com/uk-news/2018/jun/28/it-never-stops-shaping-you-the-legacy-of-child-sexual-abuse-and-how-to-survive-it>
- Burrowes, N, (2014). The Courage to be Me. A story of courage, self compassion and hope after sexual abuse. NB Research Ltd. (London).

மீட்புக்கான பாதை நீண்டதாக இருக்கலாம், கடினமாக இருக்கலாம், ஆனால் குணப்படுத்துவது சாத்தியமாகும். மனநலக் கவலையை வைத்திருப்பது உங்களை "பலவீனமாக" அல்லது "உடைந்தவராக" மாற்றாது. மக்கள் வலிகளை பல்வேறு வழிகளில் சமாளிக்கிறார்கள். முன்முடிவுகள் இல்லாமல் உதவிப்பெற பாதுகாப்பான, தனிப்பட்ட இடத்தை மனநல சிகிச்சை வழங்குகிறது. உங்கள் பிரச்சினைகளை நீங்கள் தனியாக கையாள வேண்டியதில்லை.

## குணப்படுத்துவது சாத்தியமே

"எனக்கு என்ன நடக்கிறது என்பதன் மூலம் என்னை மாற்ற முடியும், ஆனால் நான் அதை மறுக்கிறேன்."

- மாயா ஏஞ்சலோ

**உங்கள் எண்ணங்களை வெளிக்கொண்டு வாருங்கள்:** எண்ணங்களை எழுதுவது அவற்றை உள்ளிருந்து வெளியே மாற்றுகிறது. இப்போது நீங்கள் அவற்றை ஆராய்ந்து, அவை உதவிகரமாக இருக்கிறதா என்று சிந்திக்கலாம்.

**தூண்டுதல்களைப் பாருங்கள்:** என்ன, எப்போது, எங்கே, யார் உங்கள் ஃபிளாஷ்பேக்கை அல்லது நடுக்கமான சிந்தனையை துவக்கி வைக்க முடியும் என்பதை உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடியுமா? ஒரு தூண்டுதல் பதிவேடு என்பது நீங்கள் தூண்டுதல்-சூழ்நிலைகளை நிர்வகிக்க அல்லது தவிர்க்க அல்லது அதற்குத் தயாராக இருக்க உதவும்.

**உங்களுக்கு எது முக்கியம் என்று சிந்தியுங்கள் :** வாழ்க்கைப் பயணத்தை தொடர உதவும் மதிப்புமிக்க பொருட்களின் பட்டியலை உருவாக்கவும். எ.கா. உங்களை விரும்பும் மக்கள், நல்ல நினைவுகள், அபிலாஷைகள்.

சொல்லும்போது தான் குணப்படுத்துதல் தொடங்கும் - அது பல வருடங்களின் வலி மற்றும் அமைதியின் சுமை தாங்கிய பின் இருந்தாலும். நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது, இவற்றுள் ஏதாவது ஒரு உதவி மையங்களை அல்லது நிறுவனங்களை அணுகவும்.



**RAHI Foundation :** தகாத உடலுறவில் இருந்து மீட்பு மற்றும் குணப்படுத்துதல்

**Arpan:** குழந்தை பாலியல் துன்புறுத்தலற்ற சுதந்திரத்தை நோக்கி

**The Safe Space Project**

**TULIR :** குழந்தைகள் பாலியல் துன்புறுத்தல் தடுப்பு மற்றும் குணப்படுத்தும் மையம்

**Enfold India:** பாதுகாப்பான இடத்தை உருவாக்கி கொடுப்பது

**The Rakshin Project**



## ABOUT CIRCLES OF SAFETY

பாதுகாப்பு வட்டங்கள் (CoS) கல்வி மூலம் குழந்தை பாலியல் துன்புறுத்தலை தடுப்பது குறித்து சமூகத்திற்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துகிறது. பாலியல் மற்றும் தொடர்புடைய தலைப்புகளைப் பற்றி விவாதிக்கும்போது பெரியவர்கள் இனி அசௌகரியமாகவோ அல்லது பயமாகவோ இல்லாத ஒரு கலாச்சார மாற்றத்தை வளர்க்க முயல்கிறோம், மாறாக, நம் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு கேள்விக்குறியாக இருக்கும்போது எந்த தலைப்பும் தடைசெய்யப்பட்டதாகவோ அல்லது சிக்கலானதாகவோ இல்லை என்பதை ஒப்புக்கொள்கிறோம்.

குழந்தை பாலியல் துன்புறுத்தலை தடுப்பதற்கான முதல் படியை எடுக்கவும்.

- ஓர் தனிப்பட்ட ஆலோசனையை அணுகுங்கள்
- பெரியவர்களுக்கு ஒரு பயிற்சிப்பட்டறை ஒருங்கிணையுங்கள்.
- 1-12 வகுப்பு மாணவர்களுக்கு பாதுகாப்பு வட்டத்தினுடைய (CoS) மாணவர் பாடத்திட்டத்தினை செயல்படுத்தவும்.



[www.circlesofsafety.com](http://www.circlesofsafety.com)

CIRCLES OF SAFETY