A.N.B.U. | அன்பு
GROUP
THERAPY
Pilot Project

மௌனத்தில் தொடங்கி வலிமை வரை:
தமிழ்ச் சமூகத்தில் சிறார் பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

சிறார் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் பற்றிய விழிப்புணர்வை உண்டாக்குவதற்கும், அதனால் ஏற்பட்ட களங்கத்தைக் குறைப்பதற்கும், மற்றும் சிறார் பாலின துஷ்பிரயோகத்தால் பாதிக்கப்பட்டடு இப்போது வயது வந்தவர்களாக இருப்பவர்களுக்கும், அவர்களது குடும்பங்களுக்கும் இந்த விடயம் பற்றி தமிழ் சமூகத்தில் தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு இந்தத் தகவல் வழிகாட்டி பயன்படும்.

சிறார் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட தமிழ் மக்கள், எதிர்காலத்தில் தங்களுக்காகக் குரல் கொடுப்பதற்கான வழியை “அன்பு” (A.N.B.U) ஏற்படுத்திக் கொடுக்க விழைகின்றது. தொடர்புகளைப் பெற : @abuseneverbecomesus | www.anbu.ca | ask@anbu.ca

இந்தத் திட்டத்திற்குப் பங்களிப்புச் செய்தவர்கள்:

Women and Gender Equality Canada | Femmes et Égalité des genres Canada | Canada

எமது பங்காளிகளாகிய இவர்களுக்கு எமது நன்றிகள்:

The Gatehouse | YORK U | The Centre for Sexual Violence Response, Support & Education

சிறார் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் (CSA) என்றால் என்ன?

சிறார் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்பது (CSA) சிறுவயதில் ஒரு சிறாரைப் பொருத்தமற்ற முறையில் தொடுதல், அல்லது பொருத்தமற்ற நடத்தைக்கு உள்ளாக்குதல், அல்லது பாலியல் தொடர்பான தகவல்களைக் காட்டுதல் என்னும் விடயங்களை உள்ளடக்கியதாகும்.

சிறார் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் பற்றிய பல்வேறு வகைகளை இவ்விணையத்தளங்களில் பார்க்களாம் : www.littlewarriors.ca ;
www.protectchildren.ca

யாருக்கு இவ்வகையான துஷ்பிரயோகங்கள் நடைபெறலாம்?

எவருக்கும் நடைபெறலாம்.

பாலியல் அடையாளம், கல்வி, சமூகப் பொருளாதாரப் பின்னணி, என்று ஒரு பேதமும் இல்லாமல், பலர் சிறார் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். புலம்பெயர்ந்த தமிழ்ச்சமூகத்திலுள்ளோரும் இதில் உள்ளடங்குவர்.

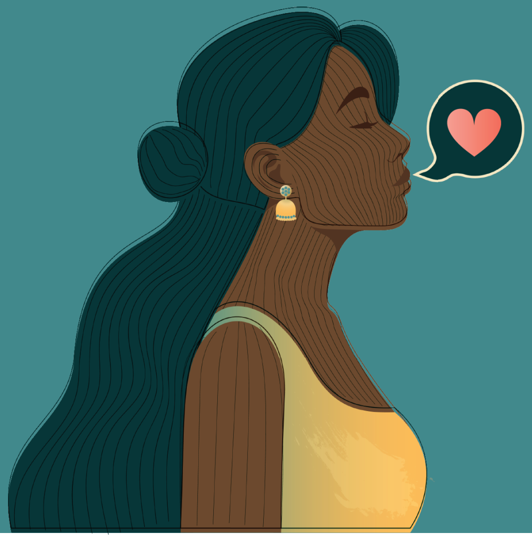
ஓர் சிறாராரை யார் காயப்படுத்த முடியும்?

பாலியல் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்பட்ட பிள்ளைகளில் 90% பேர் அவர்களுக்கு தெரிந்தவரால் தான் துன்புறுத்தப்பட்டிருப்பார்கள்.

இந்த அத்துமீறலைச் செய்தவர் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவராகவோ, குடும்ப நண்பராகவோ, ஆசிரியராகவோ, அயலவராகவோ அல்லது சமூகத்தில் ஒரு தலைவராகவோ இருக்கலாம்.

தமிழ்ச் சமூகத்திலே நாம் சிறார் பாலியற் துஷ்பிரயோகம் (CSA) பற்றி ஏன் பேசுகின்றோம்?

தலைமுறைகளுக்கிடையே உள்ள இடைவெளியும் வலிகளும்: ஈழத் தமிழர்களுக்கு எதிரான இனப்படுகொலையும் அதன் தொடர் விளைவுகள் மற்றும் மன அதிர்ச்சிகள், நாம் எமது பிள்ளைகள் மற்றும் குடும்பத்தவர்களோடு ஈடுபட்டு தொடர்புகொள்வதை பாதிக்கும். சிறுவயதில் நிகழ்ந்த உடல் அல்லது பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள் ஆரோக்கியமான உறவுகளை உருவாக்குவதைக் கடினமாக்கலாம். சிறுவயது நிகழ்வுகளால் ஏற்படும் மன அதிர்ச்சியும், இதன் விளைவாகத் தொடர்ந்து வரும் தலைமுறைகளிலும் வன்முறைகள் தொடர்வதற்கு வாய்ப்புள்ளது என்பது ஆய்வுகள் மூலம் தெரிய வந்துள்ளது.



தடைகள்: துஷ்பிரயோகங்கள் பலவகைப்படும். இவற்றுள் சிறார் பாலினத் துஷ்பிரயோகம் பற்றிய முறையீடுகள் மிகக் குறைவாகவே பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. சமூக, கலாசாரத் தடைகள், மற்றும் குடும்பத்தின் கௌரவம், மரியாதை போன்றவை, மற்றும் பாலியல் ரீதியில் துஷ்பிரயோகத்திற்குள்ளான அனுபவத்தை விவரிக்கப் பொருத்தமான வார்த்தைகளைத் தெரிவு செய்ய இயலாமை ஆகிய பல காரணங்களினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தாமாக முன்வந்து உதவியை நாடுவது அரிதாகவுள்ளது. இதனால் துஷ்பிரயோகங்கள் இயல்பாகவே நடைபெறுபவை என்னும் பிம்பம் உருவாகின்றது.

உடல் மற்றும் மனதில் ஏற்படும் நீண்ட காலத் தாக்கம்: சிறுவயதுப் பருவத்தில் ஏற்படும் பாதகமான அனுபவங்கள் (ACE) என்னும் ஆய்வின்படி, சிறுவயதில் பாலியற் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்பட்டவர்களுக்கு, இதய நோய், புற்று நோய் அல்லது உடற்பருமன் அதிகரித்தல், சோகம், பயம், மனச்சோர்வு, அதிர்ச்சியினால் ஏற்படும் மன அழுத்தம் சம்பந்தமான நோய்கள் போன்ற விளைவுகள் ஏற்படும். சில பாதகமான மன உணர்வுகளைச் சமாளிக்க போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துதல் அல்லது ஆபத்தான நடத்தைகள், மேலும் உறவுகளின் போது பாதுகாப்பற்ற தன்மை போன்ற விளைவுகளும் ஏற்படலாம்.

பாதிக்கப்பட்டோர் சிறார் பாலினத் துஷ்பிரயோகம் (CSA) பற்றிப் பேசுவதற்குத் தடையாக உள்ள கலாசார சூழ்நிலைகள்:

அதிர்ச்சி வலிகள் தொடர்பான சொற்களஞ்சியம் குறைவாக உள்ளது

பாலியல் சம்பந்தப்பட்ட விடயங்களைப் பேசுவதில் உள்ள அவமான உணர்வு

திரைப்படங்கள் மற்றும் பாடல்களிலிருந்து தெரிவிக்கும் ஆபத்தான செய்திகள்.

(CSA) சிறார் பாலின துஷ்பிரயோகம் பற்றிய அறிவோ விழிப்புணர்வோ இல்லாதிருத்தல்

குடும்பங்களிலுள்ள பலவீனமான வரையறைகள்

தம்மைப் பற்றித் தவறாக நினைத்துவிடுவார்களோ என்னும் பய உணர்வு

சிறுவர்களுக்கும் சிறுமிகளுக்கும் வெவ்வேறு விதிகளைக் கடைப்பிடித்தல்

பெரியவர்கள் சொல்வது எதுவாயிருந்தாலும் அதனை மதித்து நடத்தல்

சிறார் பாலினத்துஷ்பிரயோகம் பற்றித் தெரிந்து, அதற்கு உட்பட்டவர்களின் வலிகளை உணர்ந்து, அனுதாபத்துடன் ஆதரவு அளித்தால் தமிழ்ச்சமூகத்தில் இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆறுதலும் நம்பிக்கையும் அளிக்க முடியும்.

கட்டுக்கதை	உண்மை
சிறுவர் பாலினத் துஷ்பிரயோகம் (CSA) சிறுமிகளுக்கு மட்டுமே நடைபெறுகின்றது	4 சிறுமிகளில் 1 சிறுமியும், 13 சிறுவர்களில் 1 சிறுவனும் சிறார் பாலினத் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றார்கள்.
அந்நியர்களால் தான் அதிக ஆபத்து உள்ளது	துஷ்பிரயோகம் செய்பவர்களில் 90 வீதமானவர்கள் பிள்ளைக்குத் தெரிந்தவர்களாய்த்தான் இருப்பார்கள்.
ஒரு பிள்ளை அமைதியாகவிருந்தால் அவர் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்கப்படவில்லை.	பல பிள்ளைகள் பயம், வெட்கம், மற்றும் வெளிப்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான வார்த்தைகளை அறிந்திராமை போன்ற காரணங்களினால் அமைதியாக இருப்பார்கள்.
உடற்காயம் எதுவும் சாட்சியாக இல்லையென்றால் துஷ்பிரயோகம் ஒன்றும் நடைபெறவில்லை.	சிறார் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தினால் வெளியே தெரியக்கூடிய புண்கள் இல்லாவிடினும் உளவியல் சார்ந்த புண்கள் அதிக ஆழமானவை.
சிறார் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் பற்றிப் பேசுதல் பாலியல் நடவடிக்கைகளைத் தூண்டும்.	உடற்பாதுகாப்பு, வரையறைகள் மற்றும் அனுமதி பெற்ற பின் உறவு கொள்ளுதல் போன்றவை பற்றிக் கற்பித்தலினால் துஷ்பிரயோகங்களைத் தடுக்கலாம்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகம் பற்றி வெளிப்படுத்தல்களுக்கு பதிலளித்தல்:

ஒருவர் தனது சிறார் பாலியல் துஷ்பிரயோக அனுபவங்களை இன்னொருவருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுதலே வெளிப்படுத்தல் (disclosure) என்று கூறப்படுகின்றது.

பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு : இந்தப் பயணத்தில் நீங்கள் தனியாக இல்லை. உங்கள் நம்பிக்கையுடைய ஆசிரியர், ஆலோசகர், அல்லது வயதிற் பெரியவர்கள் போன்ற யாரிடமாவது உங்கள் அனுபவங்களைப் பற்றிச் சொன்னால் அவர்கள் உங்களுக்கு ஆறுதல் கூறி உதவுவார்கள். உங்கள் அனுபவங்கள் உங்களுக்குத்தான் சொந்தம். அதை எப்போது வேண்டுமானாலும் உங்களுக்கே உரித்தான நேரத்திலும் முறையிலும் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

அனுபவத்தை தெரிந்து கொள்பவருக்கு:
அனுதாபத்துடன் கேளுங்கள். நீங்கள் கேட்கும் அனுபவம், அதன் விபரங்கள் ஆகியவற்றை மதித்து நடப்பது முக்கியம். அவர்களுக்கு என்ன தேவை என்பதை நீங்கள் எடுத்துரைக்காமல், என்ன விதத்தில் நீங்கள் ஆதரவு அல்லது உதவி அளிக்கலாம் என்பதை அவர்களிடமே கேளுங்கள்.

சிறு பிராயத்து அதிர்ச்சியால் உடல் பாதிக்கப்படும் விதங்கள்

உங்களிடம் ஒரு பிள்ளை பாலியல் துஷ்பிரயோகம் போன்றவிடயங்களைப் பகிர்ந்தால், அல்லது அந்தப் பிள்ளைக்கு ஆபத்து என்று நீங்கள் நினைத்தால், சிறுவர் உதவி நிறுவனத்தை (Children's Aid Society) (CAS) தொடர்பு கொண்டு அந்த விபரங்கள் பற்றி அறிக்கை கொடுப்பது உங்கள் கடமை. நீங்கள் யாரென்பதை அனாமேதயமாக வைத்துக் கொள்ளலாம். அல்லது சிறுவர் உதவி நிறுவனத்திடம் (CAS) மேற்கொண்டு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கை பற்றி ஆலோசனை செய்யலாம்.

சட்ட உதவி நாடும் வயது வந்தவர்கள் இலவசமாக சட்ட உதவி வழங்கும் நிறுவனத்தை (Legal Aid) அழைக்கலாம்.

நீதி பலவகையான வடிவங்களைக் கொண்ட ஒரு தனிப்பட்ட அமைப்பு. உங்கள் மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தினரதும் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யக்கூடிய, ஒரு சரியான அமைப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து அதனுடன் தொடர்பு கொண்டு பயன் பெறுங்கள்.

மீண்டுவருபற்கு உதவி பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்:

பாதிக்கப்பட்ட வயது வந்தோர் மீண்டுவர/மன நல உதவி பெற:

- அவசர உதவி: துஷ்பிரயோகம், துயரம், இழப்பு ஆகியவற்றிலிருந்து ஆறுதல் வளங்கள் பெறுவதற்கு **anbu.ca/resources** இணையத்தைப் பார்க்கவும்.

- கலாச்சாரம் சார்ந்த அறிதல்களைக்கொண்ட சிகிச்சையாளர்களைத் தேடுதல்: **psychologytoday.com** என்னும் இணையத்தைப் பார்வையிடுங்கள். இவர்களைச் சந்தித்து இவர்கள் உங்களுடைய உணர்வுகளைப் புரிந்து பொருத்தமான உதவிகளைச் செய்வார்களா என்று அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

- ஆதரவளிக்கும்சகாக்கள் அல்லது சிகிச்சைக் குழுக்கள்: பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சேவையாற்றும் அதிர்ச்சி பற்றி அறிந்த ஆதரவுக் குழுக்கள் அல்லது குழுக்கள் அடிப்படையிலான சிகிச்சைகளில் சேரலாம்.