**BÀI 1: HƯỚNG DẪN KỸ NĂNG PHÒNG CHỐNG XÂM HẠI TÌNH DỤC CHO TRẺ EM**

Làm thế nào để trẻ nhận biết, tự bảo vệ mình khi kẻ xấu có ý định xâm hại? Các bậc cha mẹ có thể dạy trẻ một vài kỹ năng, kiến thức giới tính để trẻ có thể tự bảo vệ mình trước một số tình huống.

**1. Quy tắc bàn tay giao tiếp**

Cha mẹ cần dạy bé biết quy tắc bàn tay giao tiếp (mỗi ngón tay là 1 quy tắc) sau đây:  
- Ôm hôn (ngón cái): Chỉ dùng với những người thân ruột thịt trong nhà như: anh chị em ruột, bố mẹ, ông bà.  
- Khoác tay, nắm tay với họ hàng, thầy cô, bạn bè (ngón trỏ).  
- Bắt tay khi gặp người quen biết (ngón giữa).  
- Vẫy tay nếu gặp người lạ (ngón áp út).  
- Xua tay (ngón út) để phòng tránh xâm hại trẻ em, hãy dạy trẻ phải biết xua tay không tiếp xúc hoặc nếu cần, phải biết hét to để cầu cứu, báo động và bỏ chạy nếu những người xa lạ tiến lại gần và có những cử chỉ thân mật khiến trẻ bất an, khó chịu.

**2. Dạy trẻ về giới tính và các vùng nhạy cảm**

Kỹ năng đầu tiên mà bạn nên dạy cho trẻ là kiến thức về giới tính và 4 vùng nhạy cảm trên cơ thể là: miệng, ngực, vùng giữa hai đùi và mông.  
Nhiều trường hợp các bé bị xâm hại mà không thể tự nhận biết được sự nghiêm trọng của vấn đề do còn quá non nớt và thiếu hiểu biết.  
Cha mẹ cần dạy cho trẻ nhận biết rằng các vùng nhạy cảm trên cơ thể chỉ là của riêng các bé và dạy cho trẻ biết cách bảo vệ cơ thể trước sự động chạm của người khác nếu trẻ không thích.

**3. Không cho người khác chạm vào vùng nhạy cảm**

Các bậc phụ huynh nên dạy cho trẻ cách bảo vệ cơ thể, không cho bất kỳ ai chạm vào vùng nhạy cảm hay có những hành động ôm ấp, vuốt ve nếu trẻ không thích.  
Vùng nhạy cảm là của riêng bé, kể cả bố mẹ cũng không được chạm vào nếu không có sự đồng ý của trẻ. Hãy dạy cho bé cách từ chối và phản ứng lại nếu có người cố tình động chạm vào cơ thể khiến trẻ thấy khó chịu.

**4. Không chạm vào vùng nhạy cảm của người khác**

Giống như việc dạy trẻ tự bảo vệ cơ thể của mình thì các bậc phụ huynh cũng cần dạy trẻ chú ý không chạm vào vùng nhạy cảm của người khác, nhất là người khác giới. Đặc biệt không nên tò mò về cơ thể người khác để tránh bị lợi dụng, dụ dỗ hay vô tình kích thích thú tính của những kẻ xấu.

**5. Tránh xa người lạ mặt**

Dạy cho trẻ cách tránh xa người lạ mặt, không bắt chuyện hay làm quen với bất kỳ ai mà bé gặp trên đường nếu không có sự đồng ý của cha mẹ.  
Đồng thời, cha mẹ nên cảnh báo cho trẻ những nguy hiểm có thể gặp phải khi bé đi chơi một mình với người lạ mặt hoặc đi đến những nơi vắng vẻ, những nơi tối tăm, kín đáo.

**6. Không cho người lạ mặt vào nhà**

Khi trẻ ở nhà một mình, cần dạy trẻ tuyệt đối không được cho bất kỳ người lạ mặt nào vào nhà. Cũng nên chú ý không cho trẻ đi chơi một mình dù chỉ là sang nhà hàng xóm hay đến nhà người quen mà không có sự theo dõi của bố mẹ.

**7. Dạy trẻ cách chạy thật nhanh hoặc nhờ sự giúp đỡ của người khác**

Để đề phòng trường hợp không may trẻ bị tấn công, bạn nên đưa ra các giả thiết và hướng dẫn trẻ cách chạy trốn. Bạn có thể dạy trẻ tìm cơ hội lúc kẻ xấu sơ hở để chạy thật nhanh hoặc la hét thật lớn, cầu cứu người xung quanh.  
Nên chú ý rằng do sự chênh lệch về sức khỏe nên mọi sự phản kháng của trẻ gần như không đem lại kết quả, thậm chí còn khiến kẻ xấu sử dụng những biện pháp bạo lực hơn. Vì vậy, chỉ có thể dùng sự thông minh và những kỹ năng mới có thể giúp trẻ thoát thân an toàn.  
Ngoài ra, bạn cũng nên dạy cho trẻ ghi nhớ số điện thoại của cha mẹ, số điện thoại khẩn cấp để trẻ có thể sử dụng trong trường hợp khẩn cấp.

**8. Báo ngay cho cha mẹ khi trẻ bị đe dọa hoặc không thích bất kỳ người nào**

Cần dạy cho trẻ rằng các bé không phải cần sợ hãi hay lo lắng khi có bất kỳ kẻ nào đe dọa hoặc làm tổn thương đến trẻ. Trong trường hợp có kẻ xấu đe dọa trẻ phải giữ bí mật thì trẻ nên thông báo cho cha mẹ và người thân biết.  
Ngoài ra, khi các bé không thích tiếp xúc với bất kỳ người nào, bé cũng nên chia sẻ cho cha mẹ biết và tránh xa những người mà bé không thích hay có những hành vi đụng chạm.