



czyli **proste rozmowy**
na **trudne tematy**

Wychowanie przez rozmawianie

Według badań **co piąte dziecko¹ w Europie doświadczyło wykorzystywania seksualnego.**

Oceni się, że w 80 proc. przypadków **dziecko znało sprawcę i ufało mu.**

Nie wszystkim niebezpiecznym zdarzeniom można zapobiec. Jednak przekazując dziecku informacje na temat podstawowych zasad bezpieczeństwa, pomożesz mu ochronić się przed wykorzystywaniem.

Broszura, którą trzymasz w ręce, pokaże Ci, jak rozmawiać z dzieckiem, jakie tematy poruszać i na co zwracać uwagę.

Zapraszamy na stronę kampanii „Dobre wychowanie”, która wskaże, **jak możesz ochronić swoje dziecko przed wykorzystywaniem seksualnym.**

 www.gadki.fdn.pl

¹ Uśredniony wynik na podstawie metaanaliz wyników badań retrospektywnych prowadzonych w krajach europejskich (m.in. Lampe 2002; May-Chahal, Herczog 2003; Lalor, McElvaney 2012).

Pomożemy Ci znaleźć odpowiednie słowa

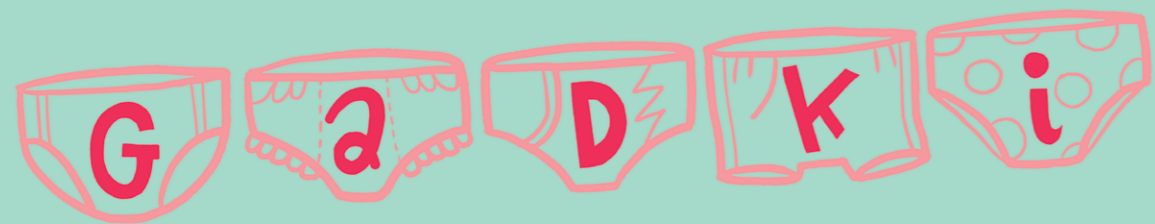
Rozmowy z dzieckiem na temat bezpiecznego zachowania na ulicy, bezpieczeństwa w domu czy podczas zabawy zwykle nie sprawiają rodzicom trudności i są dla nich naturalnym elementem wychowania.

Natomiast **rozmowy z dzieckiem dotyczące unikania zagrożeń związanych z wykorzystywaniem seksualnym to dla rodziców stresujące przeżycie!**

Ale nie musi tak być. To mogą być proste rozmowy, podczas których rodzic nie będzie używał słów „wykorzystywanie seksualne”, a dziecko pozna zasady bezpiecznego zachowania.

Na kilku kolejnych stronach pokażemy, jak to zrobić!





GADKI to rozmowy na temat kilku prostych zasad, które pomogą ochronić Twoje dziecko

przed wykorzystaniem seksualnym. Dzieci dowiedzą się z nich, że to one decydują o swoim ciele,

zawsze mają prawo powiedzieć „nie” i powinny szukać pomocy, gdy są zaniepokojone lub zmartwione.



Każda z liter wchodzących w skład słowa **GADKI** odnosi się do różnych

wskazówek, które pomogą dziecku zachować bezpieczeństwo.

Kiedy zacząć **GADKI z dzieckiem?**

To zależy wyłącznie od Ciebie.

W końcu to Ty najlepiej znasz swoje dziecko! Będziesz wiedzieć, kiedy nadejdzie odpowiednia pora na rozmowę. Poniższy przewodnik z pewnością Ci w tym pomoże.



● Wskazówka dla rodziców:

Środek broszurki został zaprojektowany specjalnie dla dzieci. Możesz go wykorzystać podczas rozmowy z dzieckiem, kiedy nadejdzie odpowiednia pora.

Jak rozmawiać z dzieckiem?

Nie traktuj rozmowy dotyczącej zasad zachowania bezpieczeństwa jako jednorazowego wydarzenia.



Znacznie lepiej jest rozmawiać na te tematy krócej, a częściej. Pomoże to dziecku zapamiętać kluczowe informacje i stosować się do przedstawionych zasad.

Może się zdarzyć, że kiedy będziesz gotowy(-a) na przeprowadzenie rozmowy, nie będzie to dobry moment dla dziecka. Nie ma problemu! Najważniejsze, aby nie wymuszać rozmowy. Powinna być czymś naturalnym.

Po prostu – poczekaj na odpowiednią chwilę.

Nawiązywanie i podsuwanie prostych wskazówek dotyczących sposobów unikania zagrożeń, przy okazji różnych codziennych sytuacji, jest doskonałym sposobem zmierzenia się z tematem. Dzięki temu dziecko nie będzie miało wrażenia, że robisz mu wykład lub prawisz morały. Będzie to łatwiejsze i dla dziecka, i dla Ciebie!

G → **gdy mówisz „nie”, to znaczy „nie”**

a → **alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy**

D → **dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które Cię niepokoją**

K → **koniecznie pamiętaj, że Twoje ciało należy do Ciebie**

i → **intymne części ciała są szczególnie chronione**



Gdy mówisz „nie”, to znaczy „nie”

Dziecko ma prawo powiedzieć „nie” – także bliskiej i znanej osobie,

nawet komuś z rodziny. Taki komunikat powinien być akceptowany i szanowany przez osoby dorosłe.

Pokazuje on, że dziecko potrafi postawić granice i sprawuje kontrolę nad swoim ciałem. Zdarza się czasem, że musisz postąpić wbrew woli dziecka, aby zapewnić mu bezpieczeństwo, np. kiedy przechodzicie przez ulicę lub kiedy uważasz, że już pora położyć się spać. Wyjaśnij wtedy dziecku, dlaczego konkretne działanie jest konieczne. Jeżeli dziecko jest w stanie powiedzieć „nie” swoim najbliższym, bardziej prawdopodobne jest, że powie „nie” komuś obcemu w zagrażającej sytuacji.

alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy



Ta zasada dotyczy bezpośredniego zagrożenia, kiedy ważna jest błyskawiczna reakcja i dziecko powinno natychmiast wezwać pomoc. Odnosi się to także do spraw, które niepokoją dziecko i sprawiają, że czuje się

smutne lub przestraszone. Wyjaśnij mu, że zawsze powinno zwrócić się do osoby dorosłej, której ufa.

Przypomnij dziecku, że niezależnie od problemu, to nie ono jest winne i nie będzie miało kłopotów dlatego,

że poprosi o pomoc. Zaufaną osobą może być rodzic, ale to może być także nauczyciel, starszy brat lub

siostra albo mama czy tata najlepszego przyjaciela. Może to być także konsultant Telefonu Zaufania

dla Dzieci i Młodzieży – 116 111.

Wskazówka dla rodziców: Czasem może być tak, że dziecko zwróci się o pomoc, a ktoś mu nie uwierzy lub nie zareaguje w odpowiedni sposób. Warto uprzedzić dziecko, że jeżeli zdarzy się coś złego lub niepokojącego, powinno szukać pomocy tak długo, aż ktoś go wysłucha i udzieli wsparcia.



dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które Cię niepokoją

Pomóż dziecku zrozumieć, że rozmawiając o niepokojących sprawach, nie narobi sobie kłopotów.

Wyjaśnij mu różnicę między „dobrymi” a „złymi” tajemnicami.

Niektóre tajemnice, jak np. prezent – niespodzianka dla siostry czy brata, mogą być dobre. Jednak nikt nigdy nie powinien zmuszać dziecka, aby trzymało w tajemnicy coś, co je niepokoi, smuci lub przeraża!

Tajemnice są bronią osób, które chcą skrzywdzić dziecko. Powiedzenie typu: „To nasza mała tajemnica!” ma sprawić, że dziecko będzie milczało.

Dziecko nie musi się bać i dochowywać przykrych sekretów.

Tajemnice nigdy nie mogą być powodem dyskomfortu dziecka.



koniecznie pamiętaj, że Twoje ciało należy do Ciebie

Wytłumacz dziecku, że **nikt nie ma prawa zmuszać go do robienia czegoś, co powoduje**

dyskomfort – na przykład dotykać intymnych części ciała, przytulać, czy całować w sposób,

który sprawia dziecku przykrość lub zawstydza. Jeżeli ktokolwiek próbuje to zrobić, dziecko powinno

powiedzieć o tym zaufanej osobie dorosłej.



intymne części ciała są szczególnie chronione

Wszystkie części ciała **okryte bielizną** są szczególnie chronione. Nikt nie może prosić dziecka,

by pokazało lub pozwoliło dotknąć tych miejsc. Jeżeli ktokolwiek będzie tego próbował, dziecko powinno

wiedzieć, że **może powiedzieć „nie”** i **zaalarmować** zaufaną osobę. W niektórych sytuacjach, jak np. podczas

kąpieli lub w czasie wizyty u lekarza czy pielęgniarki, dotknięcie intymnych części ciała dziecka może okazać się

konieczne. Jednak te osoby powinny dokładnie wyjaśnić, dlaczego muszą to zrobić i zapytać dziecko o zgodę.

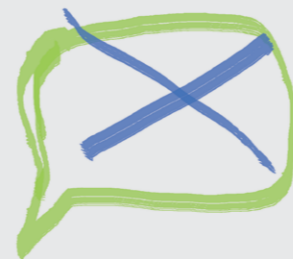
Dlaczego rozmowy na temat
zasad ukrytych w słowie
GADKI są takie ważne?

Przemoc seksualna wobec dzieci jest powszechnym zjawiskiem

– doświadczyło jej co piąte dziecko² w Europie.

1 na 5

80 proc. dzieci wykorzystywanych seksualnie zostało skrzywdzonych przez znaną im osobę.



**Dzieci, które doświadczyły wykorzystywania seksualnego
zazwyczaj nikomu o tym nie mówią.**

Rozmowy na temat zagrożenia wykorzystywaniem seksualnym mogą być trudne zarówno dla rodziców,
jak i dla dzieci.

² Uśredniony wynik na podstawie metaanaliz wyników badań retrospektywnych prowadzonych w krajach europejskich (m.in. Lampe 2002; May-Chahal, Herczog 2003; Lalor, McElvaney 2012).

Rozmawiaj To bardzo ważne!

Rodzice nie chcą przestraszyć ani zdenerwować dzieci. Czasami uważają, że jeszcze za wcześnie na poruszanie takich zagadnień. **Dzieci** zaś nie zawsze rozumieją wyjaśnienia lub

obawiają się takich tematów.

Dlatego właśnie proponujemy **GADKI**, czyli proste rozmowy na te trudne tematy, przeznaczone **dla dzieci między 5 a 11 rokiem życia.**

Zachęcając dziecko do rozmowy, pokazując, że może z Tobą porozmawiać na każdy temat, a także ucząc je wyrażania swoich uczuć i emocji czy mówienia „nie” – **uczysz dziecko, jak ochronić się przed wykorzystywaniem seksualnym.**

Czy rozmowa o wykorzystywaniu nie przestraszy dziecka?

Dziecko ma prawo do radosnego i bezpiecznego dzieciństwa. Nasze wskazówki są sformułowane w sposób przyjazny dla dzieci. Nie chcemy nikogo zdenerwować ani nastraszyć. Nie chcemy sprawić, by dziecko bało się, kiedy przytuli lub pocałuje je osoba dorosła. Używaj prostego i jasnego języka, a dziecko zrozumie Twój przekaz i będzie stosowało się do zasad.

Czy to oznacza, że muszę rozmawiać z dzieckiem o seksie?

Nie musisz rozmawiać z dzieckiem o seksie ani o zasadach zachowania bezpieczeństwa, jeżeli uważasz, że nie jest ono na to gotowe. Jeżeli jednak zaczniesz zadawać pytania, wykorzystaj ten moment, by przeprowadzić rozmowę. Pokaż mu, że traktujesz je poważnie, a dziecko będzie miało pewność, że może się do Ciebie zwrócić zawsze wtedy, gdy jest zaniepokojone.

Co zrobić, jeśli moje dziecko powie coś, co mnie zaniepokoi?

Jeżeli dziecko powie coś, co w jakikolwiek sposób Cię zaniepokoi, skonsultuj się z profesjonalistą, porozmawiaj z nauczycielem lub pedagogiem. Możesz także skorzystać z prowadzonego przez Fundację Dzieci Niczyje Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci: 800 100 100. Nie ma się czego bać! Jesteśmy po to, aby wspierać rodziców i pomagać im radzić sobie w trudnych sytuacjach. Jeżeli okaże się, że nie ma powodów do obaw, poczujesz ulgę, że to sprawdziłeś(-aś). Pamiętaj, dla Twojego dziecka to duże wsparcie, że może z Tobą o wszystkim porozmawiać. Niezależnie od tego zawsze okazuj dziecku miłość. Bądź z nim szczerzy(-a) i rozmawiaj otwarcie.

Porozmawiaj z nami

Na stronie internetowej www.gadki.fdn.pl znajdziesz więcej informacji o problemie wykorzystywania seksualnego dzieci oraz przyjazne dla dzieci materiały, które ułatwią Ci rozmowę.

My również jesteśmy do Twojej dyspozycji. Możesz skontaktować się z nami telefonicznie pod numerem Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci **800 100 100** – lub poprzez stronę www.800100100.pl.

Jeżeli jesteś dzieckiem i trudno Ci porozmawiać z dorosłą osobą z Twojego otoczenia, **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111** – może Ci pomóc. Prowadzimy bezpłatną i anonimową pomoc. Jesteśmy gotowi Cię wysłuchać. Zadzwoń do nas pod numer **116 111** lub odwiedź naszą stronę internetową www.116111.pl.

możemy Ci pomóc

Organizator:



Finansowane ze środków:



Partner:



Informacje zawarte w broszurze zostały przygotowane na podstawie przekazów kampanii „**Underwear Rule**” stworzonej przez NSPCC. NSPCC jest brytyjską organizacją pozarządową, działającą na rzecz ochrony dzieci. Więcej informacji na stronie: www.nspcc.org.uk

NSPCC