



MAKS LIFE COACHING



ПРАВИЛА ІНТИМНОЇ БЕЗПЕКИ ДИТИНИ

Приблизно кожна п'ята дитина стає жертвою однієї з форм сексуальних домагань та насильства.

Це трапляється з дітьми будь-якої статі, будь-якого віку, будь-якого кольору шкіри, будь-якого соціального класу та будь-якої релігії. При цьому часто людину, яка здійснює такі акти, дитина добре знає та довіряє їй.

Найчастіше це особа чоловічої статі: дядько, дідусь, вітчим, рідний батько, друг сім'ї, учитель у школі чи сусід.

Набагато рідше, незважаючи на переконання більшості, це зовсім незнайомі маніяки-педофіли на вулиці.

Такі дії може здійснювати й інша дитина: рідний чи двоюрідний брат/сестра, дитина ваших друзів чи сусідів тощо.





Як ви можете захистити свою дитину?

За допомогою **Правил спідньої білизни**.

Вони були розроблені саме для того, щоб допомогти батькам та опікунам розпочати обговорення таких питань зі своїми дітьми, і можуть стати ефективним інструментом для запобігання сексуальним домаганням.

Завдяки простим правилам спідньої білизни ви зможете пояснити своїм дітям:

1. Що інші люди не повинні намагатися торкатися дитини в тих місцях тіла, які зазвичай закриті білизною, і самі діти не повинні торкатися інших у цих місцях.
2. Що такі місця не можна показувати чи дивитися на них, якщо їх показує хтось інший. Навіть якщо дитину попросять.
3. Як реагувати дитині, якщо такі дотики або демонстрація/прохання про демонстрацію все ж таки відбулися.
4. До кого звертатись за допомогою.

Дитина ніколи не буває занадто малою для навчання цих Правил, оскільки домагання можуть мати місце в будь-якому віці.

Вам може здатися, що це дикість, рідкість, що вашу сім'ю це ніколи не торкнеться. Розумію. Але лише за статистикою ВОЗ **кожна п'ята дитина піддається домаганням**. А серед моїх клієток 35% піддавались домаганням, будучи ще дітьми, у період до статевого дозрівання.

Головне в навчанні цих правил – гарний контакт з дитиною.

Це передбачає відкритість, рішучість, прямоту та дружню атмосферу, в якій немає місця страху.

!!! Якщо вам незручно спілкуватися на цю тему з вашою дитиною, то задумайтесь над тим, що це ви, доросла людина, багато знаєте про секс та соромитесь подібних розмов. Так вже ми виховані. Але діти ще не ввібрали в себе це почуття сорому, коли мова заходить про питання «нижче пояса». До того ж дорослий в цьому діалозі – ви. Вам простіше говорити, ніж дитині. І від того, чи зумієте ви переступити через свою сором'язливість, залежить благополуччя дитини та її безпека!

Чи знаєте ви, що обговорюють педофіли на форумах? Які рекомендації дають один одному?

Що спокушати, розбещувати та ґвалтувати потрібно дітей із сімей, де немає статевого виховання, де тема сексу приховується, геніталії ніяково називають «**піся**», «**пиріжечок-сосиска**» чи «**там**» і будь-які питання на таку заборонену тему зі сторони дитини присікаються словами: «**Ти ще маленький**»

В чому полягають правила спідньої білизни?

1 **Твоє тіло належить лише тобі**

Дітей потрібно навчити тому, що ніхто не може їх торкатися без дозволу з боку дитини.

Якщо відкрито і прямо обговорювати у наймолодшому віці питання статевого виховання та інтимних частин тіла, використовувати при цьому правильні назви для статевих органів та інших частин тіла, це допоможе дітям зрозуміти, що можна й що не можна робити як їм, так і оточуючим.

Діти мають право відмовитися від поцілунку чи обіймів навіть з боку людини, яку вони люблять. А дорослим важливо запитувати дозволу (!) про поцілунок дитини.

Дітей важливо навчити:

- відразу та твердо говорити «ні» у зв'язку з недоречним фізичним контактом, щоб уникати небезпечних ситуацій;
- повідомляти про те, що сталося, тому дорослому, який користується довірою дитини.

А інакше що?

А інакше виростають дівчатка, які не можуть відмовити близькості чоловікові, адже він образиться.



2 **Хороший дотик – поганий дотик**

Діти не завжди розрізняють відповідні та невідповідні дотики. Для дітей взагалі все, що роблять інші, а особливо дорослі – нормально і допустимо.

До тих пір, поки вони не дізнаються про правила та обмеження. Часто дитина, яка зазнала домагання, повідомляє, що не знала і не розуміла, що це щось заборонене, неправильне та насильницьке. Більше того, травматизація може статися не в момент, коли з дитиною це відбувається, а тоді, коли вона дізнається, що це неприпустима та насильницька поведінка.

Поясніть дитині, що погано, якщо хтось просить подивитися чи торкнутися їх статевих органів. Так само важливо сказати, що вони мають право відмовитися, якщо хтось просить їх подивитись або доторкнутись до чужих статевих органів.

Правила спідньої білизни допомагають дітям зрозуміти очевидну межу, що легко запам'ятовується, а саме — нижню білизну. Це також допомагає батькам розпочати розмови з дітьми про інтимну сферу — спираючись на спідню білизну, простіше пояснити.

! Можна пояснити дітям, що деяким дорослим (батьки, лікарі, опікуни) іноді потрібно доторкнутися в області спідньої білизни, не дивлячись на правила, але діти повинні сміливо сказати «ні», якщо ситуація викликає дискомфорт.

3 Хороші таємниці – погані таємниці

Основна тактика ґвалтівників – робити акцент на секретності, таємниці між ним та дитиною, їх особистий секрет, про який не можна повідомляти більше нікому. Тому так важливо навчити дітей розрізняти хороші та погані таємниці та створити атмосферу довіри.

Будь-яку таємницю, яка викликає в них дискомфорт, страх чи розпач не можна зберігати у собі. Про неї потрібно розповісти дорослому, якому вони довіряють (одному з батьків, вчителю, співробітнику поліції або лікарю).

! Батьки повинні заохочувати дітей в тому, щоб вони ділились з ними поганими таємницями.

Звичайно, для того, щоб дитина розуміла, що вона відчуває **пригнічення, дискомфорт, страх** чи **відчай**, важливо розвивати її емоційний інтелект.

Розмовляйте з дитиною про почуття й емоції та допомагайте їй розуміти свої почуття й емоції.
(В цьому вам допоможе розширена палітра емоцій, що знаходиться в гайді про тривожність.)



4 Відповідальність за попередження та захист лежить на дорослому.

Коли діти піддаються домаганням, то вони відчувають сором, провину і страх.

Нерідко діти після випадків домагань кажуть, що самі були винні в тому, що трапилося, що це їхня неправильна поведінка спровокувала ґвалтівника, що батьки забороняють говорити про "таке" і вони не можуть їм розповісти, а якщо розкажуть, то батьки дуже засмутяться.

! Батькам варто уникати того, щоб створювати заборонені теми довкола інтимних питань!

Дорослим потрібно домогтися того, щоб діти знали, до кого вони можуть звернутися, якщо відчувають стурбованість, пригніченість чи розпач.

Але так як іноді діти бояться зробити боляче батькам, знаючи, як ті їх люблять і оберігають, важливо, щоб у дитини була довірена особа поза сім'єю: вчитель, вихователь, друг сім'ї, тітка або дядько. Це важливо ще й тому, що насильство може відбуватися з боку найближчих, у родинному колі.

Батьки повинні бути уважними та відкритими до почуттів та поведінки дитини та реагувати на зміни, якщо помічають їх.

Дорослі потрібні для того, щоб допомагати дітям в їх повсякденному житті. До певного віку саме дорослі несуть відповідальність за те, що відбувається з дитиною!

Попередження сексуального насилля – це, перш за все, відповідальність дорослих, тому важливо не перекладати увесь тягар на дитячі плечі.

Фрази типу «виросте – зрозуміє» або «не запитуй – значить поки і розповідати не буду» – це перекладання відповідальності!



КОРИСНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ СПІДНЬОЇ БІЛИЗНИ

Кому потрібно розповісти про скоєне та розкрити таємницю?

Дітям потрібно розповідати про тих дорослих, які можуть стати частиною їхнього безпечного оточення. Їм потрібно допомагати в тому, щоб вибрати таких дорослих, яким вони можуть довіряти, які відкриті для спілкування та готові їх вислухати та допомогти їм.

Лише один із членів безпечного оточення має жити з дитиною. Інший має жити поза безпосереднім сімейним оточенням. Діти повинні знати, як отримати допомогу від такого кола довіри.

Якщо особи, які вчиняють домагання, відомі дитині

У більшості випадків особа, яка скоює домагання, – це людина, котру знає дитина. Маленьким дітям особливо складно зрозуміти, що людина, яка їх знає, може їх домагатися. Варто пам'ятати про той процес «залицяння», який ґвалтівники використовують для того, щоб завоювати довіру дитини.

В сім'ї повинне бути чітке правило, що дитина регулярно розповідає батькам про те, хто дарує їй подарунки, хто просить зберігати таємниці або намагається провести час з нею наодинці.

Якщо особи, які вчиняють домагання, невідомі дитині

В деяких випадках особа, яка скоює домагання, є незнайомцем.

Навчіть свою дитину простим правилам стосовно контакту з незнайомцями:

- Ніколи не сідати в авто до незнайомої людини
- Ніколи не заходити в ліфт з незнайомою їй людиною, а при потребі – вийти
- Тримати контакт з дитиною, якщо їй потрібно піднятися додому по східцевій клітці
- Ніколи не приймати подарунків або запрошень від людини, яку вони не знають

До кого звертатись за допомогою?

Діти повинні знати, які спеціалісти можуть надати особливу допомогу. Це:

- Вчителі
- Соціальні працівники
- Уповноваженні з прав дитини
- Лікарі
- Шкільні психологи
- Співробітники поліції
- «Гарячі» телефонні лінії довіри, куди можна зателефонувати й отримати пораду.

Що робити, коли у вас виникли підозри про скоєння домагання?

Якщо ви підозрюєте, що ваша дитина стала жертвою домагань, дуже важливо не сердитися на саму дитину.

- Не дайте їй відчувати, що вона зробила щось неправильне.
- Не піддавайте дитину допиту. Ви можете запитати, що могло статися, коли і з ким, але не питайте, чому це сталося.
- Постарайтеся не засмучуватись на очах у дитини. Діти легко починають почуватися винними і можуть замовчувати інформацію.
- Постарайтеся не робити висновків, що ґрунтуються на недостатній або неясній інформації. Щоб заспокоїти дитину, скажіть їй, що ви знаєте, що робити, і зв'яжіться з людиною, яка може допомогти. Наприклад, з психологом, спеціалістом з догляду за дітьми, лікарем, соціальним працівником чи співробітником поліції.



10 основних висновків, які варто запам'ятати

1. Якщо дитина володіє Правилами спідньої білизни, вона знає, що тіло людини належить тільки їй. Вона може в будь-який момент відмовитися від небажаних їй дотиків.
2. На тілі людини є інтимні місця, до яких не можна торкатися так просто, як до руки або щоби.
3. Кожна людина має право сказати «ні» у відповідь на чийсь дотики. Дитину треба вчити тому, щоб вона говорила «ні» наполегливо і твердо, доки її не почують.
4. Діти не завжди розрізняють добрі та погані дотики. Поясніть дітям, що погано, якщо хтось оглядає їх статеві органи або їх торкається, або просить їх подивитися на статеві органи іншої людини або доторкнутися до них.
5. Формуйте довірчі стосунки з дитиною. Поясніть, що якщо якась таємниця викликає в неї пригніченість, дискомфорт, страх чи розпач, це погана таємниця і її не можна зберігати в собі. Потрібно розповісти про неї дорослому, до якого дитина має довіру.
6. Важливо, щоб у дитини була людина всередині сім'ї, якій вона довіряє, і поза сім'єю (вихователь, вчитель, друг сім'ї), до якої вона може звернутися.
7. Відповідальність за домагання лежить на дорослому/опікуні дитини.
8. Батьки не повинні формувати заборони навколо інтимних тем, а діти повинні розуміти, що можуть звернутися до батьків з будь-якого питання. Особливо, якщо відчувають стурбованість, пригніченість та розпач.
9. Геніталії слід називати правильно. Неприпустимі червоні щоби та ухилення від запитань, пов'язаних із сексом. Чим більший секрет ви створюєте, чим більше ви покриваєте цю тему таємницею, чим більше намагаєтеся приховати правильні назви статевих органів, тим гірше ви робите своїй же дитині та її безпеці. Також не потрібно перекладати цю відповідальність на школу. Як батьки, ви повинні переконатися, що ваша дитина володіє інформацією та правильно її трактує.
10. І найголовніше – дорослим теж потрібно освоїти та використовувати Правила спідньої білизни, а не тільки вчити цьому дітей. Бажаєте захистити дитину? Почніть самі дотримуватися цих Правил.

