

GADKI, czyli proste rozmowy na trudne tematy .

Według badań co piąte dziecko w Europie doświadczyło wykorzystywania seksualnego. Ocenia się, że w ogromnej większości przypadków dziecko znało sprawcę i ufało mu. Nie wszystkim niebezpiecznym zdarzeniom można zapobiec. Jednak przekazując dziecku informacje na temat podstawowych zasad bezpieczeństwa, możesz mu pomóc ochronić się przed wykorzystywaniem.

Rozmowy z dzieckiem na temat 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. W tym artykule pokażemy jak to zrobić!

GADKI to rozmowy na temat kilku prostych zasad, które mogą zwiększyć bezpieczeństwo Twojego dziecka.

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 ZACZAĆ GADKI Z DZIECKIEM? To zależy wyłącznie od Ciebie. W końcu to Ty najlepiej znasz swoje dziecko! Będziesz wiedzieć, kiedy nadejdzie odpowiednia pora na rozmowę. GADKI, czyli proste rozmowy na trudne tematy, przeznaczone są dla dzieci od 4 roku życia.

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 przed stawionych 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!



GADKI

G - 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. 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.

A - 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. Przy pomnij 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 naj lepszego przyjaciela.

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 je wysłucha i udzieli wsparcia.

D - 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 sekretów, które je martwią lub zawstydzają. Tajemnice nigdy nie mogą być powodem dyskomfortu dziecka.

K - 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 zawstydzają. Jeżeli ktokolwiek próbuje to zrobić, dziecko powinno powiedzieć o tym zaufanej osobie dorosłej. Rodzic powinien być dla dziecka wsparciem i dodatkowo wzmacniać jego granice - np. gdy ktoś chce pocałować czy przytulić dziecko wbrew jego woli - może wesprzeć komunikat dziecka, np.: Asia nie chce się teraz witać.

I - intymne części ciała są szczególnie chronione

Wszystkie części ciała okryte majteczkami, pieluszkami, kostiumem kąpielowym 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. Wtedy należy dokładnie wyjaśnić dziecku, dlaczego jest to ważne i zapytać dziecko o zgodę.

PAMIĘTAJ, dla Twojego dziecka to duże wsparcie, że może z Tobą o wszystkim porozmawiać. Niezależnie od tego zawsze okazuj dziecku miłość. Bądź z nim szczery(-a) i rozmawiaj otwarcie.

Opracowała : Justyna Dudek

Na podstawie Kampania „GADKI, czyli proste rozmowy na trudne tematy” Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę