

## „Dbając o bezpieczny rozwój Twojego dziecka

### GADKI z psem i... Rodzicem”



Często rozmawiamy z naszymi dziećmi. Jedne rozmowy są dla nas łatwe, inne sprawiają nam trudność. Wszystko zależy od naszych umiejętności, relacji z dzieckiem, ale też tematu, który podejmujemy. Są zagadnienia, z którymi w rozmowie mamy problem, a może i nie chcielibyśmy ich podejmować, bo uważamy, że „nie umiemy”. A trzeba o nich mówić od najwcześniejszych lat naszych pociech.

Rozmowy z dzieckiem dotyczące unikania zagrożeń związanych z wykorzystywaniem seksualnym mogą być dla rodziców stresującym przeżyciem. A jednak są bardzo ważne. O czym mówić, jak i kiedy to robić przedstawiają specjaliści Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę w materiałach przygotowanych w ramach kampanii społecznej zatytułowanej „Gadki, czyli proste rozmowy na trudne tematy”.



Podają oni, że według badań co piąte dziecko w Europie doświadczyło wykorzystywania seksualnego. Ocenia się, że w zdecydowanej większości przypadków dziecko znało sprawcę i ufało mu. Dzieci wykorzystane seksualnie przez osobę dorosłą zazwyczaj nikomu o tym nie mówią.

Kampania ma na celu przeciwdziałanie krzywdzeniu dzieci. Akcja profilaktyczna pomaga w rozpoznawaniu niebezpieczeństw, utrwalaniu w świadomości dziecka pojęcia dobrego, złego dotyku oraz dobrej lub złej tajemnicy oraz właściwego reagowania w sytuacjach zagrażających i naruszających granice cielesności. Hasła kampanii, kluczowe przekazy to „Dobre wychowanie”, „Zły dotyk”.

Głównym odbiorcą kampanii są rodzice dzieci w wieku między 4 a 11 rokiem życia, którzy w naturalny i przyjazny sposób mają uczyć je, jak unikać zagrożeń związanych z wykorzystywaniem seksualnym wplatając ten temat w codzienne, proste rozmowy z potomstwem.

Autorzy zakładają, że dziecko ma prawo do radosnego i bezpiecznego dzieciństwa. Wskazówki programu są sformułowane w sposób przyjazny dla dzieci. Zadbano aby nie wywoływały zdenerwowania strachu, nie sprawiły, by dziecko zaczęło się bać się, kiedy przytuli lub pocałuje je dorosła osoba. Należy używać prostego i jasnego języka, żeby dziecko zrozumiało przekaz i dzięki temu stosowało się do zasad.



Specjaliści zaznaczają, że dobrze jest rozmawiać na tematy zasad zachowania bezpieczeństwa krócej i częściej. To pomoże dziecku zapamiętać kluczowe informacje i stosować poznane zasady. Rozmowa ma być czymś naturalnym, nie wymuszonym, prowadzonym w odpowiednim dla dziecka momencie, przy okazji różnych codziennych sytuacji. To sprawi, że dziecko nie będzie miało wrażenia, że rodzic robi mu wykład, prawi morały.

Przekaz kampanii opiera się na tzw. zasadzie GADKI – kilku wskazówkach, które pomogą dziecku ochronić się przed wykorzystywaniem. Dowie się z nich, że to ono decyduje o swoim ciele, zawsze ma prawo powiedzieć „nie” i powinno szukać pomocy, jeżeli coś je niepokoi lub martwi. Każda z liter umieszczonych w słowie „GADKI” odnosi się do konkretnej wskazówki, która pomoże dziecku zachować bezpieczeństwo.



**Przytaczamy poniżej krótkie wyjaśnienie każdej z zasad podane przez autorów, zawarte na stronie Fundacji:**

### **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 ulicą. 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 (116111.pl).

Wskazówka dla rodziców: Czasem może być tak, że dziecko zwróci się o pomoc, a ktoś mu np. 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!” jest sposobem na to, aby sprawić, że dziecko będzie milczało. Dziecko nie musi się bać i dochowywać przykrych sekretów. Tajemnice nigdy nie mogą być powodem dyskomfortu dziecka.

### **Konieczne 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.

### **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.

## Niezwykle pomocne do wykorzystania przez rodzica



Film „Gadki z psem 2019” zamieszczony na stronie <http://gadki.fdds.pl/> oraz wykorzystywany w kampanii z 2015 roku <https://www.youtube.com/watch?v=70jkbhY6Nx4&feature=youtu.be>, którego bohaterem jest pies tłumaczący w prosty, przejrzysty sposób, zrozumiały dla dzieci 5 powyższych zasad. Jest to krótkometrażowa animacja trwająca około 5 minut.

Dobrą zabawę wspomogą **wierszyki przedstawione przez znane w mediach osoby**. Pomogą one w zapamiętaniu i wyjaśnieniu powyższych wskazówek:

- Jak rozmawiać o mówieniu "nie" według Dariusza Kordka  
<https://www.youtube.com/watch?v=I53XuaRd0Ro&feature=youtu.be>
- Jak rozmawiać o szukaniu pomocy według Grzegorza Pawlaka  
<https://www.youtube.com/watch?v=RtOWmjpWB1E&feature=youtu.be>
- Jak rozmawiać o sekretach według Katarzyny Kwiatkowskiej i Szymona Majewskiego  
[https://www.youtube.com/watch?v=sK-h\\_9quuY&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=sK-h_9quuY&feature=youtu.be)
- Jak rozmawiać o tym, że nasze ciało jest nasze według Tomasza Bednarka  
<https://www.youtube.com/watch?v=e1kVwj7iNtw&feature=youtu.be>

## Dla zainteresowanych, chcących zgłębić temat

- Dokładniejszy opis znajdziecie Drodzy Rodzice w materiałach - przygotowanej broszurze dla rodzica <http://gadki.fdds.pl/pdf/broszura-rodzice.pdf> umieszczonej na stronie Fundacji <http://gadki.fdds.pl/>. Wcześniejszą broszurę znajdziesz pod linkiem <https://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/07/broszura-informacyjna.pdf>
- Tam również znajduje się ulotka dla dzieci [http://gadki.fdds.pl/pdf/ulotka\\_dzieci.pdf](http://gadki.fdds.pl/pdf/ulotka_dzieci.pdf) (wcześniejsza ulotka <https://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/07/dzieci.pdf>), plakat [http://gadki.fdds.pl/pdf/plakat\\_gadki.jpg](http://gadki.fdds.pl/pdf/plakat_gadki.jpg), a w materiałach z 2016 roku ulotka dla rodziców <https://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/07/ulotka.pdf>
- Dla pogłębienia tematu proponujemy zapoznanie się z treścią poradników: „Jak chronić dzieci przed wykorzystywaniem seksualnym? Poradnik dla rodziców” <http://gadki.fdds.pl/pdf/fdds-poradnik-rodzice-www.pdf>, „Jak chronić dzieci przed wykorzystywaniem seksualnym. Poradnik dla rodziców i profesjonalistów” <https://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/07/jak-chronic-dzieci.pdf>

- Możecie również sięgnąć po lekturę pozycji „Zachowania seksualne dzieci i młodzieży. Jak je identyfikować i rozumieć? Jak na nie reagować?” <https://fdds.pl/wp-content/uploads/2016/07/zachowania-seksualne-dzieci-i-mlodziezy.pdf>
- Pomocne w zgłębieniu tematu może być również obejrzenie filmu edukacyjnego adresowanego do opiekunów dzieci oraz profesjonalistów pracujących z dziećmi, prezentującego wiedzę o zjawisku wykorzystywania seksualnego, legislację w tym zakresie oraz charakterystykę ofiar i sprawców. „Ochrona dzieci przed wykorzystywaniem seksualnym” [https://www.youtube.com/watch?v=INm7hay\\_rI0&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=INm7hay_rI0&feature=youtu.be)

## To bardzo ważne!

Według autorów kampanii, z czym się utożsamiamy, 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 obronić się przed wykorzystywaniem seksualnym.



## I na koniec...

### Co zrobić, jeśli Twoje dziecko powie coś, co Cię w jakikolwiek sposób zaniepokoi?

Skonsultuj się z profesjonalistą, porozmawiaj z nauczycielem lub pedagogiem.

Możesz skorzystać z prowadzonego przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci: 800 100 100 (800100100.pl).



### Rodzicu

jeżeli podczas konsultacji okaże się, że nie ma powodów do obaw, poczujesz ulgę, że to sprawdziłeś. Dla Twojego dziecka to duże wsparcie, że może z Tobą o wszystkim porozmawiać. Pamiętaj, aby zawsze okazywać dziecku miłość. Bądź z nim szczerzy i rozmawiaj otwarcie.

Opracowała:

psycholog Monika Talarczyk-Molewska