

Διδάξτε στο παιδί σας τον κανόνα «Εγώ ελέγχω το σώμα μου»

Περίπου ένα στα πέντε παιδιά πέφτει θύμα σεξουαλικής βίας, συμπεριλαμβανομένης και της σεξουαλικής κακοποίησης. Μπορείτε να βοηθήσετε ώστε να μην συμβεί στο δικό σας παιδί. Διδάξτε στο παιδί σας τον κανόνα «Εγώ Ελέγχω το Σώμα μου»

Ο κανόνας «Εγώ Ελέγχω το Σώμα μου»

Ο κανόνας «Εγώ Ελέγχω το Σώμα μου» είναι ένας απλός οδηγός που φτιάχτηκε για να βοηθήσει τους γονείς να εξηγήσουν στα παιδιά τους ποιά είναι εκείνα τα σημεία του σώματος τα οποία δεν πρέπει οι άλλοι να επιχειρήσουν να αγγίξουν, πως να αντιδράσουν τα παιδιά και που να ζητήσουν βοήθεια. Τι είναι ο κανόνας «Εγώ Ελέγχω το Σώμα μου»; Είναι απλό: κανείς δεν μπορεί να αγγίξει ένα παιδί σε εκείνα τα σημεία του σώματος του τα οποία κατά κανόνα καλύπτονται από τα εσώρουχά τους. Και αντιστοίχως, ούτε τα παιδιά επιτρέπεται να αγγίξουν το σώμα άλλων σε αυτά τα σημεία. Επίσης, βοηθάει να εξηγήσουν οι γονείς στα παιδιά ότι το σώμα τους τους ανήκει, ότι υπάρχουν καλά και κακά μυστικά και ότι υπάρχουν καλά και κακά αγγίγματα.



Πως να διδάξετε τον Κανόνα «Εγώ Ελέγχω το Σώμα μου»

Ο κανόνας «Εγώ Ελέγχω το Σώμα μου» δημιουργήθηκε για να βοηθήσει γονείς και κηδεμόνες να ξεκινήσουν μια συζήτηση με τα παιδιά τους. Μπορεί να αποτελέσει ένα πολύ αποτελεσματικό εργαλείο πρόληψης της σεξουαλικής κακοποίησης. Ο κανόνας «Εγώ Ελέγχω το Σώμα μου» έχει 5 σημαντικές πτυχές.

1. Το σώμα σου σου ανήκει

Τα παιδιά πρέπει να διδαχτούν ότι το σώμα τους τους ανήκει και ότι κανείς δεν μπορεί να το αγγίξει χωρίς την άδειά τους. Ο ειλικρινής και άμεσος διάλογος από μικρή ηλικία σχετικά με τη σεξουαλικότητα και τα απόκρυφα σημεία του σώματος, χρησιμοποιώντας τους σωστούς όρους για τα γεννητικά όργανα και άλλα σημεία του σώματος, θα βοηθήσει τα παιδιά να αντιληφθούν τι δεν είναι επιτρεπτό. Τα παιδιά διατηρούν το δικαίωμα να αρνηθούν φιλή ή χάδι ακόμη και από άτομο το οποίο αγαπούν. Πρέπει να διδαχτούν να λένε «Όχι», αμέσως και κάθετα, σε περίπτωση ανάρμοστης σωματικής επαφής, να ξεφεύγουν από καταστάσεις που απειλούν την ασφάλεια τους και να ενημερώσουν για το γεγονός αυτό ένα ενήλικα τον οποίο εμπιστεύονται. Είναι σημαντικό να τονισθεί ότι τα παιδιά θα πρέπει να επιμεινούν έως ότου ο ενήλικας να πάρει το θέμα στα σοβαρά.



Στο βιβλίο, το χέρι πάντα ζητά την άδεια της Κίκο προτού να την αγγίξει. Η Κίκο δέχεται. Όταν το χέρι θέλει να αγγίξει μέσα στο εσώρουχο η Κίκο λέει «Όχι!» Οι γονείς ή οι κηδεμόνες μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτή την αλληλουχία γεγονότων για να εξηγήσουν στα παιδιά ότι μπορούν να λένε «Όχι» ανά πάσα στιγμή.

2. Καλό άγγιγμα - κακό άγγιγμα

Τα παιδιά δεν αντιλαμβάνονται πάντα τη διαφορά μεταξύ του αγγίγματος που επιτρέπεται και εκείνου που θεωρείται ανάρμοστο. Πείτε στα παιδιά ότι δεν είναι σωστό να κοιτάζει ή να αγγίζει κανείς τα απόκρυφα σημεία του σώματός τους, ούτε είναι σωστό να τους ζητάει κάποιος να δουν ή να αγγίξουν αυτά τα σημεία στο σώμα κάποιου άλλου. Ο Κανόνας «Εγώ ελέγχω το σώμα μου» τα βοηθάει να αναγνωρίζουν ένα εμφανές και εύκολο να θυμούνται όριο: τα εσώρουχα. Επίσης βοηθάει τους ενήλικες να αρχίσουν μία συζήτηση με τα παιδιά. Αν τυχόν τα παιδιά δεν είναι βέβαια εάν η συμπεριφορά ενός ατόμου είναι αποδεκτή, φροντίστε να ξέρουν ότι μπορούν να στραφούν σε κάποιον ενήλικα τον οποίο εμπιστεύονται για βοήθεια.



Στο βιβλίο, η Κίκο αρνείται να την αγγίξουν μέσα από το εσώρουχό. Οι γονείς μπορούν να εξηγήσουν ότι υπάρχουν κάποιοι ενήλικες (όπως οι κηδεμόνες, οι γονείς ή οι γιατροί) που ενδέχεται να χρειαστεί αγγίξουν τα παιδιά, αλλά τα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται να λένε «Όχι» εάν η κατάσταση τους προκαλεί ανασφάλεια.

3. Καλά μυστικά - Κακά μυστικά

Η μυστικότητα είναι η κύρια τακτική των ατόμων που διαπράττουν το αδίκημα της σεξουαλικής κακοποίησης. Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό να μάθουμε στα παιδιά τη διαφορά μεταξύ καλών και κακών μυστικών και να καλλιεργήσουμε ένα κλίμα αυτοπεποίθησης. Κάθε μυστικό που τους δημιουργεί άγχος, αμηχανία, φόβο ή στενοχώρια δε θεωρείται καλό και άρα δεν θα πρέπει να το κρατούν μυστικό. Θα πρέπει να το πουν σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύονται (γονιό, δάσκαλο, αστυνομικό, γιατρό).



Στο βιβλίο, το χέρι ενθαρρύνει την Κίκο να μιλήσει ανοιχτά, εφόσον κάποιος θέλει να την αγγίξει με τρόπο ανάρμοστο. Αυτή η αλληλουχία των καταστάσεων μπορεί να χρησιμοποιηθεί ώστε να αναφερθείτε στη διαφορά μεταξύ καλού μυστικού (όπως είναι ένα πάρτυ έκπληξης) και κακού μυστικού (κάτι που προκαλεί στο παιδί στενοχώρια και άγχος). Οι γονείς πρέπει να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να μοιράζονται τα κακά μυστικά μαζί τους.

4. Η πρόληψη και η προστασία είναι ευθύνη των ενηλίκων

Τα κακοποιημένα παιδιά νιώθουν αισθήματα ντροπής, ενοχής και φόβου. Οι ενήλικες θα πρέπει να αποφεύγουν να δημιουργούν ταμπού σε σχέση με τη σεξουαλικότητα αλλά και να εξασφαλίζουν ότι τα παιδιά τους γνωρίζουν σε ποιον να απευθυνθούν σε περίπτωση που ανησυχούν, στενοχωριούνται ή θλίβονται. Τα παιδιά ίσως αισθανθούν ότι κάτι δεν πάει καλά, οπότε οι ενήλικες θα πρέπει να είναι προσεκτικοί και δεκτικοί με τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά των παιδιών. Μπορεί να υπάρχουν πολλοί λόγοι που το παιδί αρνείται να έρθει σε επαφή με ένα άλλο ενήλικα ή ένα άλλο παιδί. Αυτό θα πρέπει να γίνει σεβαστό. Τα παιδιά πρέπει πάντα να νιώθουν ότι μπορούν να μιλήσουν με τους γονείς τους γι' αυτό το θέμα.



Το χέρι στο βιβλίο είναι φίλος της Κίκο. Οι ενήλικες υπάρχουν για να βοηθούν τα παιδιά στην καθημερινότητα τους. Η πρόληψη της σεξουαλικής βίας αποτελεί πρωτίστως ευθύνη του ενήλικα και είναι σημαντικό να φροντίζουμε να μην φορτώνουμε ένα τέτοιο βάρος στις πλάτες των παιδιών.

5. Άλλες χρήσιμες συμβουλές που συνοδεύουν τον Κανόνα «Εγώ ελέγχω το σώμα μου»

Καταγγελία και αποκάλυψη στοιχείων

Τα παιδιά χρειάζονται σαφείς οδηγίες ως προς το ποιοί είναι οι ενήλικες που αποτελούν το δίκτυο ασφαλείας τους. Πρέπει να ενθαρρύνονται στο να επιλέγουν ενήλικες τους οποίους μπορούν να εμπιστευτούν, οι οποίοι είναι διαθέσιμοι και διατεθειμένοι να ακούσουν και να βοηθήσουν. Μόνο ένα μέλος του δικτύου ασφαλείας θα πρέπει να κατοικεί στο ίδιο σπίτι με το παιδί, το άλλο θα πρέπει να μην προέρχεται από τον άμεσο οικογενειακό κύκλο. Τα παιδιά θα πρέπει να γνωρίζουν πως να αποταθούν για βοήθεια σε ένα τέτοιο δίκτυο εμπιστοσύνης.

Γνωστοί δράστες

Στις περισσότερες περιπτώσεις ο δράστης είναι άτομο που το παιδί γνωρίζει. Είναι ιδιαίτερα δύσκολο για μικρά παιδιά να καταλάβουν ότι κάποιος που ήδη γνωρίζουν θα μπορούσε να τα βλάψει. Μην ξεχνάτε τη διαδικασία που οι θύτες χρησιμοποιούν για να κερδίσουν την εμπιστοσύνη των παιδιών. Στο σπίτι επομένως θα πρέπει να ισχύει ως κανόνας ότι το παιδί οφείλει να ενημερώνει σε κάθε περίπτωση που κάποιος του προσφέρει δώρα, του ζητάει να κρατήσει μυστικά ή προσπαθεί να βρεθεί μόνος με το παιδί.

Άγνωστοι δράστες

Σε κάποιες περιπτώσεις ο δράστης μπορεί να είναι ένας άγνωστος. Διδάξτε στο παιδί σας κάποιους απλούς κανόνες σχετικά με την επαφή με αγνώστους, όπως λ.χ. να μην επιβιβάζονται ποτέ σε αυτοκίνητο ατόμου το οποίο δε γνωρίζουν, ούτε να δέχονται ποτέ δώρα ή προσκλήσεις αγνώστους.

Βοήθεια

Τα παιδιά θα πρέπει να γνωρίζουν ότι υπάρχουν επαγγελματίες οι οποίοι μπορούν να είναι ιδιαίτερα βοηθητικοί (δάσκαλοι, κοινωνικοί λειτουργοί, συνήγορος του πολίτη, γιατροί, ο ψυχολόγος στο σχολείο, η αστυνομία) και ότι υπάρχουν τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας τις οποίες μπορούν να καλέσουν ώστε να ζητήσουν συμβουλές.

Ο λόγος ύπαρξης του κανόνα

Περίπου ένα στα πέντε παιδιά πέφτει θύμα κάποιας μορφής σεξουαλικής κακοποίησης ή βίας. Συμβαίνει σε παιδιά κάθε φύλου, ηλικίας, φυλής, κοινωνικής τάξης και θρησκείας. Συχνά, ο δράστης είναι άτομο που το παιδί γνωρίζει και εμπιστεύεται. Ενδεχομένως ο δράστης να είναι και ένα παιδί.

Μπορείς να βοηθήσεις ώστε να μη συμβεί στο δικό σου παιδί

Το βασικότερο στοιχείο είναι η καλή επικοινωνία με το παιδί. Προϋποθέτει εξωστρέφεια, ειλικρίνεια, ευθύτητα, αποφασιστικότητα και μια ατμόσφαιρα φιλική που δεν καλλιεργεί το φόβο.

Ο Κανόνας «Εγώ ελέγχω το σώμα μου» μπορεί να βοηθήσει

Ένα παιδί δεν είναι ποτέ αρκετά μικρό για να μην ξέρει τον κανόνα «Εγώ ελέγχω το σώμα μου» αφού η κακοποίηση δεν γνωρίζει ηλικία. Αν θεωρείτε ότι έρχεστε σε δύσκολη θέση μιλώντας για το ζήτημα αυτό στο παιδί σας, θυμηθείτε ότι μάλλον είναι πιο δύσκολο για εσάς ως ενήλικα παρά για ένα παιδί.

Τι να κάνετε σε περίπτωση που υποψιάζεστε κακοποίηση

Αν τυχόν υποπτεύεστε ότι το παιδί σας μπορεί να έπεσε θύμα κακοποίησης, είναι πολύ σημαντικό να μην θυμώσετε μαζί του. Μην κάνετε το παιδί σας να αισθανθεί ότι έκανε κάτι κακό. Μην κάνετε ανάκριση στο παιδί: ρωτήστε τι συνέβη, τότε και με ποιόν αλλά μη ρωτήσετε το γιατί. Προσπαθήστε να μη δείξετε την ταραχή σας στο παιδί σας. Τα παιδιά νιώθουν πολύ εύκολα αίσθημα ενοχής και ενδέχεται να μη σας αποκαλύψουν τα πάντα. Προσπαθήστε να μη βγάλετε βιαστικά συμπεράσματα βασιζόμενοι σε ανεπαρκή ή ασαφή στοιχεία. Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι θα κάνετε κάτι για το θέμα αυτό και επικοινωνήστε με κάποιον που μπορεί να σας βοηθήσει, όπως έναν ψυχολόγο, έναν ειδικό στη φροντίδα παιδιών, ένα γιατρό, ένα κοινωνικό λειτουργό ή την αστυνομία. Σε κάποιες χώρες υπάρχουν ειδικές τηλεφωνικές γραμμές και κέντρα που ασχολούνται αποκλειστικά με παιδιά που πέφτουν θύματα σεξουαλικής βίας. Μπορούν επίσης να σας καθοδηγήσουν και πρέπει να επικοινωνήσετε μαζί τους αν ένα παιδί είναι πιθανό θύμα σεξουαλικής βίας.

Που θα βρείτε υλικό και πληροφορίες

Το Συμβούλιο της Ευρώπης έχει αναπτύξει υλικό για να βοηθήσει τους γονείς να διδάξουν τον κανόνα «Εγώ ελέγχω το σώμα μου». Περιλαμβάνει:

- Ένα τηλεοπτικό σπότε (κινούμενα σχέδια)
- Ένα βιβλίο που οι γονείς μπορούν να διαβάσουν στα παιδιά τους ηλικίας 3-7 ετών
- Αφίσες και κάρτες

Όλο το υλικό περιέχεται στην ιστοσελίδα: www.underwearrule.org
Ο Κανόνας «Εγώ ελέγχω το σώμα μου» αποτελεί μέρος της εκστρατείας «Ένα στα Πέντε» του Συμβουλίου της Ευρώπης για να σταματήσει η σεξουαλική βία εναντίον των παιδιών. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τα μέτρα πρόληψης και προστασίας που προωθούμε μέσω της ιστοσελίδας: www.coe.int/oneinfive



HFC
"Hope
For
Children"



ένα
στα πέντε



COUNCIL
OF EUROPE
CONSEIL
DE L'EUROPE