

# Запознайте детето си с Правилото на бельото.

*Около едно на всеки пет деца е жертва на сексуално насилие, включително сексуална злоупотреба. Можете да се погрижите това никога да не се случи с детето Ви. Запознайте детето си с Правилото на бельото.*

## Правилото на бельото

*Правилото на бельото е простичко ръководство в помощ на родителите за това как да обяснят на децата си къде не бива да бъдат пипани, как да реагират и къде да потърсят помощ. Какво е Правилото на бельото? Много просто: никой не бива да докосва децата по онези части на тялото, които обикновено са покрити от бельото. Децата също не бива да докосват други хора по тези части на тялото. Правилото също така помага да се обясни на децата, че тялото им си е само тяхно, че има добри и лоши тайни и добри и лоши пипания.*



## Как да ги научим да спазват Правилото на бельото?

Правилото на бельото беше разработено, за да помогне на родителите и възпитателите да започнат да говорят за това с децата си. То може да бъде високоефективно средство за предотвратяване на сексуалните злоупотреби. Правилото на бельото има 5 важни аспекта.

### 1. Тялото ми си е мое

Децата трябва да се научат, че тялото им си е само тяхно и никой не може да го докосва без тяхно разрешение. Отвореното, пряко общуване още в ранна възраст по въпросите на сексуалността и „интимните части на тялото“, като се използват правилните имена за гениталиите и другите части на тялото, ще помогне на децата да разберат кое не е позволено. Децата имат право да откажат целувка или докосване, дори от човек, когото обичат. Децата трябва да бъдат научени да отблъскват незабавно и твърдо всеки неприличен физически контакт, да се измъкват от опасни ситуации и да споделят с възрастни, на които имат доверие. Важно е да се подчертае, че те трябва да настояват, докато някой се заеме с въпроса сериозно.



В книгата ръката винаги моли Кико за разрешение, преди да го докосне. Кико разрешава. Когато обаче ръката иска да бръкне под бельото му, Кико казва „не“. Родителите или възпитателите биха могли да използват този пример, за да обяснят на децата, че могат да кажат „не“ във всеки един момент.

### 2. Добро и лошо пипане

Децата невинаги правят разлика между прилично и неприлично пипане. Кажете на децата, че не е добре, ако някой гледа или пипа интимните им части или иска да гледат или пипат интимните части на друг човек. Правилото на бельото помага на децата да признаят една ясна, лесно запомняща се граница: бельото. То помага също така на възрастните да говорят по тези въпроси с децата. Ако децата не са сигурни дали поведението на даден човек е приемливо, те трябва да могат да поискат помощ от възрастен, на когото имат доверие.



В книгата Кико отказва някой да му бърка под бельото. Родителите могат да обяснят, че може да се случи някои хора (като възпитатели, родители и лекари) да докосват децата, но те трябва да бъдат насърчавани да казват „не“, ако нещо ги кара да се чувстват неудобно.

### 3. Добри тайни – лоши тайни

Пазенето на тайна е основна тактика на сексуалните насилници. Ето защо е важно децата да научат разликата между добрите и лошите тайни, както и да се създаде климат на доверие. Всяка тайна, която ги кара да се чувстват неудобно, тревожи ги, плаши ги или ги натъжава, не е добра и не бива да се пази, а да се сподели с възрастен, на който може да се разчита (родител, учител, полицаи, лекар).



В книгата ръката насърчава Кико да не мълчи, ако някой иска да го пипне по неприличен начин. Откъсът може да се използва, за да обсъди разликата между добра тайна (като организирането на парти-изненада) и лоша тайна (нещо, което натъжава или тревожи детето). Родителите следва да насърчават децата да споделят лошите тайни с тях.

### 4. За превенцията и защитата отговорност носят възрастните

Когато някой е посегнал на дете, то изпитва срам, вина и страх. Възрастните трябва да избягват създаването на табута около сексуалността и да се уверяват, че децата знаят към кого да се обърнат, ако са уплашени, разтревожени или натъжени. Децата могат да усетят, когато нещо не е наред. Възрастните трябва да бъдат внимателни и възприемчиви към техните чувства и поведение. Може да има много причини детето да откаже контакт с друг възрастен или с друго дете. Това е негово право и то трябва да се зачита. Децата трябва винаги да чувстват, че могат да говорят с родителите си по този въпрос.



В книгата ръката е приятелка на Кико. Възрастните са длъжни да помагат на децата в тяхното ежедневие. Предотвратяването на сексуалното насилие е отговорност преди всичко на възрастните и е важно да се избегне прехвърлянето на цялата тежест върху плещите на децата.

## 5. Други полезни съвети във връзка с Правилото на бельото

### Споделяне и разкриване

На децата трябва да се обяснява кои възрастни могат да бъдат част от тяхната „мрежа за безопасност“. Децата следва да бъдат насърчавани да избират възрастни, на които да могат да се доверяват, които да са на тяхно разположение и да са готови да ги изслушват и да им помагат. Само един член на мрежата за безопасност може да бъде от хората, които живеят с детето, а другият трябва да бъде извън непосредственото семейно обкръжение. Децата трябва да знаят как да потърсят помощ от такива доверени хора.

### Познати извършители

В повечето случаи извършителят е някой, когото детето познава. Особено трудно е за малките деца да разберат, че някой, който ги познава, може да злоупотреби с тях. Имайте предвид, че насилниците възприемат тактика на сближаване, за да спечелят доверието на децата. Редовното информизиране на родителите за някого, който прави подаръци, иска от детето да пази тайна или се опитва да остане насаме с него, трябва да бъде установено правило вкъщи.

### Непознати извършители

В някои случаи извършителят е непознат. Научете детето си на прости правила за контакт с непознати: никога да не се качва в колата на непознат, никога да не приема подаръци или покани от непознат.

### Помощ

Децата трябва да знаят, че има специалисти, които могат да бъдат особено полезни (учители, социални работници, медиатори, лекари, училищни психолози, полицаи), и че има телефонни линии за помощ, на които децата могат да се обаждат за съвет.

## Защо има нужда от Правилото на бельото?

Около едно от всеки пет деца е жертва на сексуална злоупотреба и сексуално насилие. То може да се случи на деца от всеки пол, всяка възраст, всеки цвят на кожата, всяка социална класа и всяка религия. Извършителят често е някой, когото детето познава и на когото се доверява. Извършителят също може да бъде дете.

### Можете да се погрижите това никога да не се случи с детето Ви.

Залог за успех е доброто общуване с децата. Това предполага откритост, решителност, прямота и приятелска атмосфера, а не сплашване.

### Правилото на бельото може да ви помогне в тази насока.

Едно дете никога не е твърде малко, за да научи Правилото на бельото, тъй като злоупотребата може да се случи във всяка възраст. Ако ви е неудобно да говорите по тази тема с детето си, имайте предвид, че вероятно е по трудно за вас, тъй като сте възрастен, отколкото за едно дете.

## Какво да направим при съмнение за извършена злоупотреба?

Когато подозирате, че някой е посегнал на детето Ви, много е важно да не се карате на детето си. Не допускайте детето Ви да мисли, че е направило нещо нередно. Не разпитвайте детето. Можете да попитате какво се е случило, кога и с кого, но не и да питате защо се е случило. Опитайте се да не изглеждате разстроени пред детето си. Децата лесно могат да се чувстват виновни и да задържат информация. Опитайте се да не правите прибързани заключения въз основа на недостатъчна или неясна информация. Уверете детето си, че ще направите нещо по въпроса, и се свържете с някой, който може да помогне, например психолог, специалист по грижите за децата, лекар, социален работник или полицаи. В някои страни са създадени специални телефони за помощ и центрове за подпомагане на деца, жертви на сексуално насилие. Те също могат да ви напътстват и трябва да се обръщате към тях, когато някое дете е потенциална жертва на сексуално насилие.

## Къде да намерим материали и информация?

Съветът на Европа изготви материали, които да помагат на родителите да учат децата си как да спазват Правилото на бельото. Става дума за:

- ТВ клип (анимационен филм)
- книга, която родителите могат да четат на децата си на възраст от 3 до 7 години
- плакати и пощенски картички

Всички тези материали могат да бъде изтеглени от уебсайта [www.pravilotonabelioto.org](http://www.pravilotonabelioto.org).

Правилото на бельото е част от кампанията на Съвета на Европа „Едно от пет“ за спиране на сексуалното насилие срещу деца. За други поощрявани от нас мерки за превенция и защита можете да научите повече на следния уебсайт: [www.coe.int/oneinfive](http://www.coe.int/oneinfive).



[www.pravilotonabelioto.org](http://www.pravilotonabelioto.org)  
[www.coe.int/oneinfive](http://www.coe.int/oneinfive)



Европейски икономически и социален комитет



ЕДНО НА  
ВСЕКИ ПЕТ



COUNCIL OF EUROPE  
CONSEIL DE L'EUROPE