

## Insegna al tuo bambino la Regola del Quinionsitocca.

Circa un bambino su cinque è vittima di varie forme di abuso o di violenza sessuale. Non permettere che accada al tuo bambino. Insegna al tuo bambino la Regola del Quinionsitocca.

### La Regola del Quinionsitocca



La Regola del Quinionsitocca è una guida semplice che aiuta i genitori a spiegare ai bambini dove non devono lasciarsi toccare, come reagire e dove cercare aiuto.

Che cosa è la Regola del Quinionsitocca? È semplice: un bambino non deve lasciarsi toccare le parti del corpo che sono generalmente coperte dalla biancheria intima. E non deve toccare gli altri in quelle parti.

La Regola aiuta inoltre a spiegare al bambino che il suo corpo gli appartiene, che ci sono segreti buoni e segreti cattivi, e modi di toccare buoni e modi di toccare cattivi.

<b>Come insegnare la Regola del Quinionsitocca?</b> .....	<b>2</b>
<b>Perché la Regola del Quinionsitocca?</b> .....	<b>5</b>
<b>Che cosa fare se si sospetta un abuso</b> .....	<b>6</b>
<b>Dove trovare materiale e informazioni?</b> .....	<b>7</b>

## Come insegnare la Regola del Quinonsitocca?

La Regola del Quinonsitocca è stata studiata per aiutare i genitori e quanti si occupano dell'infanzia ad avviare un dialogo con i bambini sull'argomento. Può rivelarsi un mezzo efficace per prevenire gli abusi sessuali.

La Regola del Quinonsitocca comprende 5 aspetti importanti.

### 1. Il tuo corpo ti appartiene

Si deve insegnare ai bambini che sono padroni del loro corpo e che nessuno può toccarlo senza il loro permesso. Un dialogo aperto e diretto fin dalla più tenera età sulla sessualità e le "parti intime", utilizzando i nomi corretti per i genitali e le altre parti del corpo, aiuterà i bambini a comprendere quello che non si deve fare. I bambini hanno il diritto di rifiutare un bacio o di essere toccati, anche da una persona che amano. Si deve insegnare ai bambini a dire "No", immediatamente e con fermezza, a contatti fisici inappropriati, a fuggire da situazioni a rischio e a parlarne con un adulto fidato. È importante fargli comprendere che devono insistere fintanto che il problema sarà preso sul serio.

Nel libro, la mano chiede sempre il permesso a Kiko prima di toccare. Kiko dà il permesso. Quando la mano vuole toccare lì sotto, Kiko dice "No!". I genitori e quanti si occupano dell'infanzia potranno utilizzare questa sequenza per spiegare ai bambini che possono dire "No" in qualsiasi momento.

### 2. Modo di toccare buono – modo di toccare cattivo

I bambini non riconoscono sempre se un palpeggiamento è appropriato o meno. Spiegate ai bambini che non va bene permettere a qualcuno di guardare o toccare le loro parti intime, o di accettare di guardare o di toccare le parti intime di qualcun altro. La Regola del Quinonsitocca li aiuta a riconoscere un limite evidente e facile da ricordare: la biancheria intima. Aiuta inoltre gli adulti ad avviare un dialogo con i bambini al riguardo. Se i bambini non sono sicuri che il comportamento di una persona sia accettabile, accertatevi che sappiano chiedere aiuto a un adulto fidato.

Nel libro, Kiko rifiuta di essere toccato sotto la biancheria intima. I genitori possono spiegare che certi adulti (le persone che si occupano di loro, i genitori, o i medici) possono avere bisogno di toccare i bambini, ma dovranno incoraggiare i bambini a dire "No" se una situazione li mette a disagio.



### 3. I segreti buoni – i segreti cattivi

La segretezza è la tattica principale utilizzata dagli autori di abusi sessuali. Per questo è importante insegnare la differenza tra i segreti buoni e i segreti cattivi e creare un clima di fiducia. Ogni segreto che li rende ansiosi, li mette a disagio, incute paura o li rende tristi non è un buon segreto e non deve essere mantenuto; deve essere raccontato a un adulto fidato (genitore, insegnante, poliziotto, medico).

Nel libro, la mano incoraggia Kiko a raccontare se qualcuno cerca di toccarlo in modo inappropriato. Questa sequenza può essere utilizzata per discutere la differenza tra un segreto buono (per esempio, una festa a sorpresa) e un segreto cattivo (qualcosa che rende triste e ansioso il bambino). I genitori devono incoraggiare i figli a rivelare loro i segreti cattivi.

### 4. La responsabilità della prevenzione e della protezione spetta a un adulto

I bambini vittime di abuso provano vergogna, senso di colpa e paura. Gli adulti devono cercare di evitare di creare tabù intorno alla sessualità e accertarsi che i bambini sappiano a chi rivolgersi se sono preoccupati, ansiosi o tristi. I bambini possono avere la sensazione che ci sia qualcosa di sbagliato. Spetta agli adulti essere attenti e comprendere i loro sentimenti e i loro comportamenti. Ci possono essere delle ragioni perché un bambino rifiuta un contatto con un altro adulto o un altro bambino. Tale desiderio dovrebbe essere rispettato. I bambini dovrebbero sempre avere la sensazione che possono parlare liberamente con i loro genitori di questo argomento.

La mano nel libro è l'amico di Kiko. Gli adulti devono aiutare i bambini nella loro vita quotidiana. Prevenire la violenza sessuale è prima di tutto una responsabilità che spetta all'adulto ed è importante evitare che siano i bambini a sopportarne il peso.





## 5. Altri suggerimenti utili per corredare la Regola del Quinonsitocca

### Segnalare e rivelare

Si deve indicare ai bambini che certi adulti possono fare parte del loro circolo di persone fidate che creano una rete di sicurezza per proteggerli. Dovremmo incoraggiarli a scegliere degli adulti che hanno la capacità di ispirare fiducia, sono disponibili ad ascoltarli e ad aiutarli. Soltanto un membro della rete di sicurezza dovrebbe vivere con il bambino; l'altro dovrebbe vivere al di fuori della stretta cerchia familiare. I bambini devono sapere come chiedere aiuto a questa rete di affetti e di fiducia.

### Abusi attuati da persone conosciute

Nella maggior parte dei casi, l'autore degli abusi è una persona conosciuta dal bambino. È particolarmente difficile per dei bambini piccoli capire come sia possibile che qualcuno che li conosce possa abusare di loro. Non dimentichiamo il "grooming", l'adescamento in rete utilizzato dagli abusanti potenziali per conquistare la fiducia dei bambini. Tra le regole stabilite in famiglia, deve esserci quella di informare regolarmente i genitori se c'è qualcuno che offre dei regali, chiede di mantenere dei segreti o cerca di passare del tempo da solo con un bambino.

### Abusi attuati da persone sconosciute

In certi casi, l'autore degli abusi è uno sconosciuto. Insegna al tuo bambino delle regole semplici per i suoi contatti con gli sconosciuti: mai salire in auto con qualcuno che non si conosce, mai accettare regali o inviti da uno sconosciuto.

### Chiedere aiuto

I bambini devono essere informati che esistono figure professionali che possono assisterli (insegnanti, assistenti sociali, difensori civici, dottori, psicologi scolastici, polizia) e che ci sono linee telefoniche speciali a cui i bambini possono chiedere consulenze ed aiuto.

## Perché la Regola del Quinonsitocca?

Circa un bambino su cinque è vittima di varie forme di abuso o di violenza sessuale. Può succedere a bambini di entrambi i sessi, di ogni età, indipendentemente dal colore della pelle, dalla classe sociale e dalla religione. Spesso l'autore dell'abuso è qualcuno che il bambino conosce e di cui si fida. L'autore di abusi può anche essere un altro bambino.

### **Puoi fare in modo di evitare che accada al tuo bambino.**

È fondamentale stabilire una buona comunicazione con i bambini. Implica apertura, determinazione, franchezza e un clima familiare amichevole e non intimidatorio.

### **La Regola del Quinonsitocca ti può aiutare in questo senso.**

Non è mai troppo presto per insegnare a un bambino la Regola del Quinonsitocca, perché un abuso può avvenire a qualsiasi età.

Se ti senti a disagio nel parlare di questo argomento con il tuo bambino, non dimenticare che è probabilmente più difficile per te in quanto adulto, che per un bambino.





### **Che cosa fare se si sospetta un abuso?**

Se hai il sospetto che il tuo bambino sia stato vittima di un abuso, è molto importante non essere in collera con il bambino. Non dargli la sensazione di avere commesso qualcosa di male.

Non interrogare il bambino. Puoi chiedergli cosa è successo, dove, e con chi, ma non chiedergli perché è successo.

Cerca di non mostrare al bambino che sei turbato. I bambini possono facilmente sentirsi in colpa e non rivelare delle informazioni.

Cerca di non trarre conclusioni affrettate basate su informazioni scarse o poco chiare. Rassicura tuo figlio dicendogli che può contare su di te e che te ne occuperai, e contatta qualcuno in grado di aiutarti, per esempio uno psicologo, uno specialista in assistenza pediatrica, un medico, un assistente sociale, o la polizia.

In alcuni paesi esistono linee telefoniche e centri speciali per assistere i bambini vittime di violenza sessuale. Possono fornire consulenze anche a te e dovrebbero essere contattati se si ritiene che un bambino sia stato vittima di violenza sessuale.

### Dove trovare materiale e informazioni?

Il Consiglio d'Europa ha elaborato una serie di materiali per aiutare i genitori a insegnare ai propri bambini la Regola del Quinonsitocca.

Tra questi:

- uno spot televisivo (un cartone animato)
- un libro illustrato, che i genitori possono leggere ai bambini tra i 3 e i 7 anni
- poster e cartoline

Questo materiale può essere scaricato dal sito [www.underwearrule.org](http://www.underwearrule.org)  
La Regola del Quinonsitocca rientra nell'ambito della Campagna del Consiglio d'Europa «Uno su cinque», lanciata per combattere e sradicare la violenza sessuale sui bambini. Si potranno ottenere ulteriori informazioni sulle altre misure di prevenzione e di protezione promosse dal Consiglio d'Europa sul sito: [www.coe.int/oneinfive](http://www.coe.int/oneinfive)

