

Ensine a Regra “Aqui ninguém toca” aos seus filhos.

Cerca de uma em cada cinco crianças é vítima de violência ou abuso sexual. Ajude a impedir que a sua criança seja uma vítima. Ensine-lhe a Regra “Aqui ninguém toca”.

A Regra “Aqui ninguém toca”



A Regra “Aqui ninguém toca” é um guia simples para ajudar os pais a explicarem aos seus filhos que partes do corpo não devem ser tocadas por outras pessoas, como reagir se isso acontecer e onde procurar ajuda.

O que é a Regra “Aqui ninguém toca”? É simples: uma criança não se deve deixar tocar nas partes do corpo normalmente cobertas pela roupa interior assim como não o deve fazer aos outros.

Este guia ajuda também a explicar às crianças que são elas as donas do seu corpo e que existem segredos bons e maus, assim como contactos físicos bons e maus.

Como ensinar a Regra “Aqui ninguém toca”	2
Porquê a Regra “Aqui ninguém toca”	5
O que fazer se suspeitar de abuso	6
Onde encontrar material e informação	7

Como ensinar a Regra “Aqui ninguém toca”?

A Regra “Aqui ninguém toca” foi criada para ajudar os pais e os educadores a começarem a falar sobre este tema com as crianças e pode ser uma ferramenta muito eficaz para prevenir o abuso sexual.

A Regra “Aqui ninguém toca” inclui 5 princípios importantes.

1. O teu corpo é só teu

Deve ensinar-se às crianças que elas são donas do seu próprio corpo e que ninguém lhes pode tocar sem a sua autorização. É preciso falar de forma aberta e direta com as crianças, enquanto estas são pequenas, sobre a sexualidade e as zonas íntimas do corpo, empregando os nomes corretos para os órgãos genitais e outras partes do corpo. Ao fazer isso, estamos a ajudar as crianças a compreenderem o que não é permitido. As crianças podem recusar que as pessoas as beijem ou toquem, mesmo que sejam pessoas de quem elas gostam. É necessário ensinar-lhes a dizer «Não», de forma imediata e firme, a contactos físicos impróprios, bem como a fugir de situações perigosas e a contar o que se passou a um adulto de confiança. É importante dizer às crianças que elas devem insistir até que alguém leve o assunto a sério.

Neste livro, a Mão pede sempre autorização a Kiko para lhe tocar, e Kiko dá-lha. Mas quando a Mão pergunta a Kiko se lhe pode tocar por baixo da roupa interior, Kiko responde: «Não!». Os pais ou os educadores podem aproveitar esta parte da história para explicar às crianças que podem dizer «Não» a qualquer momento.

2. Contacto físico bom e contacto físico mau

As crianças nem sempre sabem o que é um contacto físico aceitável e um contacto físico inaceitável. Ensine ao seu filho que não deve aceitar que os outros lhe vejam ou toquem nas partes íntimas do corpo ou que lhe peçam para ver ou tocar nas de outra pessoa. A Regra “Aqui ninguém toca” ajuda as crianças a estabelecerem uma fronteira evidente e fácil de memorizar: a roupa interior. Também ajuda os adultos a começarem a falar sobre este tema com os filhos. Certifique-se de que as crianças sabem pedir ajuda a um adulto de confiança, sempre que tenham dúvidas sobre o comportamento de uma determinada pessoa.

No livro, Kiko recusa que lhe toquem por baixo da roupa interior. Os pais podem explicar aos filhos que, em determinadas situações, alguns adultos (como os educadores, os próprios pais ou os médicos) podem precisar de lhes tocar, mas as crianças devem ser encorajadas a dizer «Não» sempre que se sintam incomodadas.



3. Segredos bons e segredos maus

O segredo é a principal tática dos agressores. Por este motivo, é importante ensinar a diferença entre segredos bons e segredos maus e criar um clima de confiança. Todos os segredos que geram ansiedade, desconforto, medo e tristeza não são bons e não devem ser guardados. Pelo contrário, devem ser contados a um adulto de confiança (pais, professores, polícias, médicos).

No livro, a Mão encoraja Kiko a denunciar as pessoas que lhe queiram tocar de forma imprópria. Esta parte da história pode ser aproveitada para ensinar às crianças a diferença entre um segredo bom (por exemplo, uma “festa surpresa”) e um segredo mau (situações que causam tristeza e ansiedade). Os pais devem encorajar os filhos a contar-lhes os segredos maus.

4. Prevenção e proteção – Responsabilidade dos adultos

Quando sujeitas a abusos, as crianças sentem vergonha, culpa e medo. Os adultos devem evitar criar tabus sobre a sexualidade e garantir que as crianças sabem a quem se dirigir se estiverem preocupadas, ansiosas ou tristes. Por vezes, as crianças sentem que alguma coisa está mal. Os adultos devem estar atentos e recetivos aos sentimentos e comportamentos das crianças. Existem muitas razões que justificam que uma criança recuse contacto com outro adulto ou outra criança, e esta recusa deve ser respeitada. As crianças devem sempre sentir que podem falar com os seus pais sobre este assunto.

No livro, a Mão é amiga de Kiko. Compete aos adultos ajudar as crianças no seu dia-a-dia. Também é da sua responsabilidade prevenir a violência sexual. É importante que não sejam as crianças a carregarem esse peso sozinhas.





5. Outras indicações úteis e complementares à Regra "Aqui ninguém toca"

Informar e divulgar

As crianças devem saber identificar quais os adultos que podem fazer parte do seu círculo de confiança. Devem ser encorajadas a selecionar adultos em quem possam confiar e que estejam dispostos a ouvir e ajudar. Do círculo de confiança, apenas um membro deve viver com a criança, o outro não deve fazer parte do núcleo familiar. As crianças devem saber como procurar a ajuda deste círculo de confiança.

Agressores conhecidos

Na maior parte dos casos, o agressor é uma pessoa que a criança conhece. É especialmente difícil para uma criança pequena perceber que uma pessoa conhecida a pode sujeitar a abusos. Lembre-se que os agressores utilizam estratégias de aliciamento para ganharem a confiança das crianças. Em casa, a regra de ouro para as crianças deve ser contar aos pais sempre que alguém lhes ofereça presentes, lhes peça para guardar segredos ou tente passar tempo com elas a sós.

Agressores desconhecidos

Em alguns casos, o agressor é desconhecido. Ensine aos seus filhos regras simples sobre o contacto com estranhos: nunca entrar num carro com um desconhecido nem dele aceitar presentes ou convites.

Ajuda

As crianças devem saber que existem profissionais que os podem ajudar (professores, assistentes sociais, médicos, psicólogo da escola, polícia), bem como linhas de ajuda para as quais as crianças podem ligar para pedir conselhos.

Porquê a Regra “Aqui ninguém toca”?

Cerca de uma em cada cinco crianças é vítima de alguma forma de violência sexual ou abuso sexual. Pode acontecer a qualquer criança, independentemente do género, idade, cor de pele, classe social ou religião. Os agressores são, frequentemente, pessoas que a criança conhece e em quem confia. O agressor pode ser inclusivamente uma criança.

Ajude a impedir que o seu filho seja vítima deste tipo de violência.

Uma boa comunicação com as crianças é fundamental e implica abertura, determinação, lealdade e um ambiente amigável e seguro.

A Regra “Aqui ninguém toca” pode dar-lhe uma ajuda.

Nunca é demasiado cedo para ensinar a Regra “Aqui ninguém toca” às crianças, porque o risco de abuso existe em qualquer idade.

Mesmo que se sinta desconfortável a falar sobre este tema com os seus filhos, lembre-se de que é provavelmente mais difícil para si, enquanto adulto, do que para uma criança.





O que fazer se suspeitar de abuso?

Se suspeitar que o seu filho foi vítima de abuso, é muito importante que não se zangue com ele. Evite que a criança sinta que fez alguma coisa errada.

Não sujeite a criança a interrogatórios. Pode perguntar-lhe o que aconteceu, quando aconteceu e com quem, mas não deve pedir justificações.

Tente não se mostrar perturbado à frente da criança. As crianças podem sentir-se culpadas e esconder informação.

Tente não tirar conclusões precipitadas com base em informação insuficiente ou pouco clara. Garanta ao seu filho que vai fazer alguma coisa e contacte alguém que possa ajudar, por exemplo, um psicólogo, um educador, um médico, um assistente social ou a polícia.

Em alguns países, foram criados centros e linhas de ajuda destinados a ajudar as crianças vítimas de violência sexual. Estas entidades também lhe podem dar orientações e devem ser contactadas nos casos em que uma criança possa ter sido vítima de violência sexual.

Onde encontrar material e informação?

O Conselho da Europa desenvolveu material para ajudar os pais a ensinar a Regra "Aqui ninguém toca":

- um anúncio televisivo (com desenhos animados),
- um livro destinado a crianças entre os 3 e os 7 anos,
- cartazes e postais.

Todo este material pode ser descarregado no sítio Web:
www.underwearrule.net

A Regra "Aqui ninguém toca" faz parte da campanha "UMA em CINCO" do Conselho da Europa para combater a violência sexual contra as crianças. Para mais informações sobre outras medidas de prevenção e protecção que o Conselho da Europa está a promover, consulte a página Web: www.coe.int/oneinfive.

