

Podučite svoje dijete Pravilu donjeg rublja

Otprilike jedno od petero djece postaje žrtvom seksualnog nasilja, uključujući seksualno zlostavljanje. Vi možete pomoći spriječiti da se to ne dogodi Vašem djetetu. Podučite svoje dijete Pravilu donjeg rublja.

Pravilo donjeg rublja



Pravilo donjeg rublja je jednostavan vodič koji pomaže roditeljima objasniti svojoj djeci gdje ih drugi ne smiju dodirivati, na koji način se ponašati i i gdje potražiti pomoć.

Kako glasi Pravilo donjeg rublja? Jednostavno: netko drugi ne bi smio dodirivati dijete po dijelovima tijela koji su obično pokriveni donjim rubljem, niti ono smije dirati druge u tim područjima.

Pravilo također pomaže objasniti djeci da njihovo tijelo pripada njima, da postoje dobre i loše tajne kao i dobri i loši dodiri.

Kako podučiti Pravilo donjeg rublja	2
Zašto Pravilo donjeg rublja	5
Što učiniti ako sumnjate na zlostavljanje	6
Gdje možete pronaći materijale i informacije	7

Kako podučiti Pravilo donjeg rublja?

Pravilo donjeg rublja je osmišljeno kako bi pomoglo roditeljima i odgajateljima započeti razgovor s djecom. To može biti izuzetno djelotvoran alat za sprječavanje seksualnog zlostavljanja.

Pravilo donjeg rublja sadrži pet važnih vidova.

1. Tvoje tijelo je tvoje vlastito

Djecu treba podučiti da njihovo tijelo pripada njima te da ih nitko ne smije dodirivati bez njihovog dopuštenja. Otvorena i izravna komunikacija o seksualnosti i „intimnim dijelovima tijela“ već u ranoj dobi, uz korištenje ispravnih naziva za genitalije i druge dijelove tijela pomoći će djeci razumjeti što nije dopušteno. Djeca imaju pravo odbiti poljubac ili dodir, čak i od osobe koju vole. Djecu bi trebalo podučiti kako bez odlaganja i odlučno reći „ne“ neprimjerenom tjelesnom kontaktu, kako izići iz nesigurnih situacija i prijaviti događaj odrasloj osobi u koju imaju povjerenja. Važno je naglasiti da bi trebali ustrajati dok ih netko ozbiljno ne shvati.

U knjizi, ruka uvijek pita Kika za dopuštenje prije nego što ga dodirne. Kiko daje dopuštenje. Kada ga ruka želi dodirnuti ispod donjeg rublja, Kiko kaže „Ne!“. Roditelji ili odgajatelji mogu koristiti ovu priču kako bi djeci objasnili da mogu reći „ne“ u bilo kojem trenutku.

2. Dobar dodir - loš dodir

Djeca ne razlikuju uvijek primjereni i neprimjereni dodirivanje. Recite djeci da nije u redu ako netko gleda ili dodiruje njihove intimne dijelove tijela ili od njih traži da gledaju ili dodiruju intimne dijelove tijela nekog drugog. Pravilo donjeg rublja im pomaže prepoznati očitu granicu koju je lako zapamtiti: donje rublje. Ono također pomaže odraslima započeti razgovor s djecom. Ako djeca nisu sigurna je li ponašanje neke osobe prihvatljivo, uvjerite se da će znati zatražiti pomoć od odrasle osobe u koju imaju povjerenja.

U knjizi Kiko odbija dodirivanje ispod donjeg rublja. Roditelji mogu objasniti da će neke odrasle osobe (kao što su odgajatelji, roditelji ili liječnici) možda morati dodirnuti djecu, ali djecu treba poticati da kažu „ne“ ako se u nekoj situaciji osjećaju nelagodno.



3. Dobre tajne - loše tajne

Tajnovitost je glavna taktika seksualnih zlostavljača. Zato je važno podučiti djecu razlici između dobrih i loših tajni te stvoriti ozračje povjerenja. Svaka tajna zbog koje se osjećaju tjeskobno, nelagodno, uplašeno ili tužno nije dobra i ne smije se čuvati - treba je povjeriti odrasloj osobi od povjerenja (roditelju, učitelju, policajcu, liječniku).

U knjizi, ruka potiče Kika da progovori ako ga netko želi dodirnuti na bilo kakav neprimjeren način. Ova pričica se može koristiti kako bi se objasnila razlika između dobre tajne (kao što je zabava iznenađenja) i loše tajne (one koja ih čini tužnima i tjeskobnima). Roditelji bi trebali poticati djecu da s njima podijele loše tajne.

4. Prevencija i zaštita odgovornost su odrasle osobe

Kada su djeca zlostavljana, ona osjećaju sram, krivnju i strah. Odrasle osobe trebale bi spriječiti stvaranje tabua vezanih uz seksualnost i pobrinuti se da njihova djeca znaju kome se obratiti ako su zabrinuta, tjeskobna ili tužna. Djeca mogu osjetiti da nešto nije u redu. Odrasli trebaju biti pozorni i prijemljivi za njihove osjećaje i ponašanje. Postoje mnogi razlozi zbog kojih dijete odbija kontakt s drugom odraslom osobom ili drugim djetetom i to treba poštivati. Djeca trebaju uvijek osjećati da mogu razgovarati sa svojim roditeljima o ovom pitanju.

Ruka u knjizi je Kikova prijateljica. Odrasli su ovdje kako bi djeci pomogli u njihovim svakodnevnim životima. Sprječavanje seksualnog nasilja je prva i primarna odgovornost odraslih i vrlo je važno izbjeći stavljanje svog tereta na leđa djece.





5. Drugi korisni savjeti uz Pravilo donjeg rublja

Prijavljivanje i otkrivanje

Djecu treba uputiti da postoje odrasle osobe koje mogu biti dio njihove zaštitne mreže. Treba ih poticati da odaberu odrasle osobe kojima vjeruju, koje su im na raspolaganju i koje su ih spremne saslušati i pomoći im. Samo jedan član te mreže zaštite trebao bi živjeti s djetetom, ostali bi trebali živjeti izvan neposrednog kruga obitelji. Djeca trebaju znati kako potražiti pomoć unutar mreže povjerenja.

Poznati počinitelji

U većini slučajeva počinitelj je netko koga dijete poznaje. Malenoj djeci je osobito teško shvatiti da ih može zlostavljati netko koga oni poznaju. Imajte na umu proces pripreme koji zlostavljači koriste kako bi pridobili povjerenje djece. Redovito informiranje roditelja o osobi koja im daruje poklone, traži da čuvaju tajnu i pokušava provesti vrijeme nasamo s djetetom mora se postaviti kao kućno pravilo.

Nepoznati počinitelji

U nekim slučajevima počinitelj je stranac. Podučite svoje dijete jednostavnim pravilima o kontaktima sa strancima: nikad ne ulazite u automobil sa strancem, nikada ne prihvaćajte darove ili pozive od stranca.

Pomoć

Djeca trebaju znati da postoje stručnjaci koji mogu biti od osobite pomoći (nastavnici, socijalni radnici, pravobranitelji, liječnici, školski psiholog, policija) te da postoje telefonske linije za pomoć koje djeca mogu nazvati i potražiti savjet.

Zašto Pravilo donjeg rublja?

Otpriblike jedno od petero djece postaje žrtvom nekog oblika seksualnog zlostavljanja i nasilja. Ono se događa djeci neovisno o spolu, dobi, boji kože, društvenom položaju ili vjeri. Počinitelj je često netko koga dijete poznaje i kome vjeruje. Počinitelj može biti i drugo dijete.

Vi možete pomoći spriječiti da se to dogodi Vašem djetetu.

Dobra komunikacija s djecom je ključna. Ona podrazumijeva otvorenost, odlučnost, izravnost i prijateljsko ozračje lišeno straha.

Pravilo donjeg rublja Vam u tome može pomoći.

Dijete nikada nije premalo da bi naučilo Pravilo donjeg rublja jer do zlostavljanja može doći u svakoj životnoj dobi.

Ako Vam je nelagodno razgovarati o ovoj temi s Vašim djetetom, sjetite se da je vjerojatno to teže Vama kao odrasloj osobi nego samom djetetu.





Što učiniti ako sumnjate na zlostavljanje?

Ako sumnjate da je Vaše dijete zlostavljano, vrlo je važno da se ne naljutite na dijete. Ne dopustite da se Vaše dijete osjeća kao da je ono učinilo nešto pogrešno.

Ne ispitujte dijete. Možete pitati što se dogodilo, kada i s kim, ali nemojte pitati zašto se to dogodilo.

Ne pokazujte uzrujanost pred djetetom. Djeca se vrlo lako mogu početi osjećati krivima i zadržati informacije za sebe.

Pokušajte ne donositi preuranjene zaključke na temelju nedovoljnih ili nejasnih informacija. Uvjerite dijete da ćete učiniti nešto po tom pitanju i kontaktirajte nekog tko može pomoći - psihologa, stručnjaka za odgoj djece, liječnika, socijalnog radnika ili policiju.

U nekim su zemljama otvorene posebne telefonske linije i centri za pomoć djeci žrtvama seksualnog nasilja. Oni Vam također mogu pružiti smjernice i potrebno ih je kontaktirati u slučaju sumnje na seksualno zlostavljanje djeteta.

Gdje možete pronaći materijale i informacije?

Vijeće Europe je osmislilo materijale za pomoć roditeljima u podučavanju Pravila donjeg rublja. Materijali uključuju:

- televizijski spot (animirani film)
- knjigu koju roditelji mogu čitati svojoj djeci u dobi od 3-7 godina
- plakate i razglednice

Sav taj materijal može se preuzeti s web stranice www.pravidonjegrublja.org

Sav materijal može se preuzeti s web stranice www.pravidonjegrublja.org Pravilo donjeg rublja je dio kampanje Vijeća Europe „Jedno od pet“ s ciljem zaustavljanja seksualnog nasilja nad djecom. O drugim mjerama prevencije i zaštite koje promičemo možete saznati više na: www.coe.int/oneinfive

