Научете го детето кое е Правилото на долна облека.

Околу едно од пет деца е жртва на сексуално насилство, вклучително сексуална злоупотреба. Можете да спречите ова да не му се случи на вашето дете. Научете го детето кое е Правилото на долна облека.

Правилото на долна облека

Правилото на долна облека е едноставен водич кој им помага на родителите да им објаснат на децата каде другите не треба да ги допираат, како да реагираат и каде да побараат помош. Какво е Правилото на долна облека? Едноставно е: другите лица не треба да го допираат детето по делови од телото кои вообичаено се покриени од неговата долна облека. И децата не треба да ги допираат другите на тие делови. Со ова правило им се објаснува на децата дека нивното тело им припаѓа само на нив, и дека постојат добри и лоши тајни и добри и лоши допири.

Како да ги научиме децата на Правилото на долна облека?

Правилото на долна облека е осмислено со цел да им помогне на родителите, старателите и згрижувачите да отпочнат разговор со нивните деца. Тоа може да биде многу ефикасна алатка за спречување на сексуална злоупотреба. Правилото на долна облека има 5 важни елементи.

1. Твоето тело е само твое

Децата треба да научат дека нивното тело им припаѓа само на нив и дека никој не смее да ги допира без нивна дозвола. Децата полесно ќе разберат што е забрането доколку со нив имаме отворена и директна комуникација уште од рана возраст на теми како што е сексуалност и „интимни делови од телото" при што ќе се користат вистинските називи за гениталиите и за другите делови од телото. Децата имаат право да одбијат допир или бакнеж, па дури и од лице кое го сакаат. Децата треба да се научат да кажат „не", веднаш и отсечно, во случај на несоодветен физички контакт, за да избегнат небезбедни ситуации и треба да му кажат за ова на некој возрасен кому му веруваат. Важно е да им се потенцира никако да не се откажуваат додека некој не го сфати сериозно тоа што го кажуваат.

Во книгата, раката секогаш бара дозвола од Кико пред да го допре. Кико и дава дозвола. Кога раката сака да го допре под долната облека, Кико вели „Не!". Родителите, старателите и згрижувачите треба да ја користат оваа реченица за да им објаснат на децата дека тие можат да кажат „Не" во секој момент.

2. Добар допир – лош допир

Децата не знаат секогаш да прават разлика помеѓу соодветен и несоодветен допир. Кажете им на децата дека не е во ред ако некој ги гледа или ги допира нивните интимни делови или од нив бара да гледаат или да допираат интимни делови на некој друг. Правилото на долна облека им помага на децата да препознаат и запомнат една очигледна граница која е лесна за паметење: долната облека. Ова правило исто така им помага на возрасните да започнат разговор со децата. Ако децата не се сигурни дали однесувањето на некое лице е прифатливо, научете ги како да побараат помош од возрасно лице на кого му веруваат.

Во книгата, Кико не дозволува да го допираат под долната облека. Родителите може да им објаснат на децата дека некои возрасни лица (на пример старатели, згрижувачи, родители или доктори) може да има потреба да ги допрат децата, но децата треба да се охрабрат и да кажат „Не" доколку некоја ситуација прави да се чувствуваат непријатно.

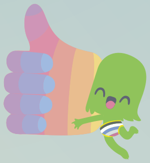
3. Добри тајни – лоши тајни

Главна тактика на лицата кои вршат сексуална злоупотреба е тајноста. Затоа е важно децата да ја научат разликата помеѓу добрите и лошите тајни и да создадат клима на доверба. Секоја тајна која прави децата да се чувствуваат непријатно, вознемирено, да се плашат или да бидат тажни не е добра тајна и не смее да се чува; и треба да му се соопшти на некој возрасен на кој му веруваат (родител, наставник, полициски службеник, доктор).

Во книгата, раката го охрабрува Кико да каже јасно и гласно ако некој се обиде да го допира на несоодветен начин. Ова објаснување може да помогне да се разговара за разликата помеѓу добра тајна (како што е тајна подготовка на роденденска прослава за да се изненади славеникот) и лоша тајна (нешто што ќе го растажи и вознемири детето). Родителите треба да ги охрабрат децата да ги споделуваат со нив лошите тајни.

4. Превенцијата и заштитата се обврска на возрасните

Кога децата се мета на злоупотреба, тие чувствуваат срам, вина и страв. Возрасните не треба да прават табу тема од сексуалноста, и треба да се погрижат децата да знаат кому треба да се обратат доколку се загрижени, вознемирени или тажни. Децата може да чувствуваат дека нешто не е во ред. Возрасните треба да бидат внимателни и приемчиви за чувствата и однесувањето на детето. Може да постојат многу причини зошто детето одбива контакт со друг возрасен или со друго дете. Ова треба да се почитува. Децата секогаш треба да чувствуваат дека можат да разговараат со своите родители за ова прашање.



Во книгата, раката е пријател на Кико. Возрасните се тука да им помагаат на децата во нивниот секојдневен живот. Спречувањето на сексуално насилство е пред сè одговорност на возрасните и важно е никако да не се става тој товар врз на децата.

5. Други корисни совети кои одат заедно со Правилото на долна облека

Пријавување и откривање

Децата треба да бидат поучени кои возрасни можат да бидат дел од нивната безбедна мрежа. Треба да ги охрабрите да избираат возрасни на кои можат да им веруваат, кои се достапни и кои се подготвени да ги сослушаат и да им помогнат. Само еден член од таа безбедна мрежа треба да живее со детето; а другите треба да бидат надвор од најблискиот круг на семејството. Децата треба да знаат како да побараат помош од членовите на таа доверлива мрежа.

Познати сторители

Најчесто сторителот е некој што му е познат на детето. На помалите деца им е особено тешко да разберат дека некој што ги познава би можел да ги злоупотреби. Бидете свесни и дека тие што ги злоупотребуваат децата го користат процесот на кротење за да ја здобијат нивната доверба. Затоа во домот треба да се воспостави правило според кое родителите мора да бидат информирани доколку некој на детето му дава подароци, бара да чуваат тајни или се обидува да помине време сам со детето.

Непознати сторители

Во некои случаи сторителот е непознато лице. Децата треба да ги научат основните правила за контакт со непознати лица: никогаш не влегувај во автомобил со непознато лице, никогаш не прифаќај подароци или покани од непознати.

Помош

Децата треба да знаат дека постојат стручни лица кои можат многу да помогнат (наставници, социјални работници, народен правобранител, лекари, училишен психолог, полицијата) и дека постојат телефонски линии за помош на кои децата можат да се јават за да побараат совет.

Зошто е важно Правилото на долна облека?

Статистички, едно од пет деца е жртва на некаков облик на сексуална злоупотреба и насилство. Тоа им се случува на деца од секој пол, од различна возраст, боја на кожа, општествен статус и религија. Сторителот често е некој кого детето го познава и му верува. Сторителот може да биде и дете.

Можете да го спречите ова за да не му се случи на вашето дете.

Од клучна важност е да постои добра комуникација со децата. Тоа подразбира отвореност, решителност, директен пристап и пријателска атмосфера, која нема да го исплаши детето.

Правилото на долна облека може да ви помогне со ова.

Детето никогаш не е премало за да го научи Правилото на долна облека бидејќи злоупотребата може да се случи на секоја возраст. Ако ви е непријатно да разговарате на оваа тема со вашето дете, ве молиме запомнете дека веројатно вам ви е потешко, како на возрасен, отколку на детето.

Финансирано од Европска Унија

EU SUPPORT FOR RULE OF LAW

Што да направите ако се сомневате на злоупотреба?

Ако се сомневате дека вашето дете е злоупотребено, многу е важно да не се лутите на вашето дете. Немојте да направите вашето дете да се чувствува како да направило нешто погрешно. Не го испрашувајте детето. Можете да го прашате што можеби се случило, кога и со кого, но не прашувајте зошто се случило. Обидете се да не се вознемирувате пред вашето дете. Децата лесно можат да се почувствуваат виновни и може да кријат информации. Обидете се да не донесувате заклучоци врз основа на малку или нејасни информации. Уверете го вашето дете дека ќе преземете нешто во врска со тоа и контактирајте некого кој би можел да помогне, како на пример психолог, воспитувач/ка , лекар, социјален работник или полицијата. Во некои земји се воспоставени специјални телефонски линии за помош и центри за помош на деца жртви на сексуално насилство. Тие исто така можат да дадат насоки и треба да се контактираат кога детето е можна жртва на сексуално насилство.

Каде да најдам материјали и информации?

Советот на Европа изготви материјали да им помогне на родителите како да ги научат децата на Правилото на долна облека.Тие вклучуваат:

- ТВ спот (анимиран филм)
- книга која родителите можат да им ја читаат на децата за возраст од 3 до 7 години
- постери и разгледници

Сите овие материјали може да се преземат од www.underwearrule.net
Правилото за долна облека е дел од кампањата на Советот на Европа „Едно од пет“ за спречување на сексуалното насилство врз децата. Можете да дознаете повеќе за другите мерки за превенција и заштита кои ги промовираме на: www.coe.int/oneinfive

www.underwearrule.net
www.coe.int/oneinfive

one in five
un sur cinq

COUNCIL OF EUROPE
CONSEIL DE L'EUROPE

ENG - © Council of Europe, 2011 – Илустрации: Punga © Ludwig Boltzmann Gesellschaft - Institute of Fundamental and Human Rights (LBI-GMR), октомври 2025 - превод на македонски јазик