

Μάθετε στο παιδί σας τον Κανόνα των Εσωρούχων.

Υπολογίζεται ότι περίπου ένα στα πέντε παιδιά πέφτει θύμα σεξουαλικής βίας, συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής κακοποίησης. Μπορείτε να βοηθήσετε να μη συμβεί αυτό στο δικό σας παιδί. Μάθετε στο παιδί τον Κανόνα των Εσωρούχων.

Ο Κανόνας των Εσωρούχων



Ο Κανόνας αποτελεί ένα απλό μέσο που βοηθά τους γονείς να εξηγήσουν στα παιδιά τους ποια είναι τα σημεία του σώματος που δεν πρέπει να τα αγγίζουν οι άλλοι, πώς πρέπει να αντιδράσουν το παιδιά και που να στραφούν για βοήθεια.

Τι λέει όμως ο Κανόνας των Εσωρούχων; Είναι απλό: κανείς δεν μπορεί να αγγίξει ή να χαϊδέψει το παιδί στα σημεία του σώματός του που συνήθως καλύπτονται από τα εσώρουχά τους. Και ούτε τα παιδιά επιτρέπεται να αγγίξουν το σώμα άλλων σε αυτά τα σημεία.

Ο κανόνας είναι επίσης χρήσιμος γιατί βοηθάει να εξηγήσουμε στα παιδιά ότι το σώμα τους τους ανήκει, ότι υπάρχουν καλά και κακά μυστικά και ότι υπάρχει καλό αλλά και κακό χάδι ή άγγιγμα.

Πώς να διδάξετε τον κανόνα 2

Ο λόγος ύπαρξης του κανόνα 5

Τι να κάνετε σε περίπτωση που υποψιάζεστε κακοποίηση 6

Που θα βρείτε υλικό και πληροφορίες 7

Πώς να διδάξετε τον κανόνα;

Ο Κανόνας των Εσωρούχων εκπονήθηκε για να βοηθήσει γονείς και κηδεμόνες να ανοίξουν συζήτηση με τα παιδιά τους. Μπορεί μάλιστα να αποτελέσει ένα εξαιρετικά αποτελεσματικό εργαλείο πρόληψης κατά της σεξουαλικής κακοποίησης.

Ο Κανόνας των Εσωρούχων έχει πέντε σημαντικές πτυχές

1. Το σώμα σου σου ανήκει

Τα παιδιά θα πρέπει να ξέρουν ότι το σώμα τους τους ανήκει και ότι κανείς δεν μπορεί να τα αγγίξει ή να τα χαϊδέψει χωρίς την άδειά τους. Ο ειλικρινής και άμεσος διάλογος ήδη από μικρή ηλικία για τη σεξουαλικότητα και τα απόκρυφα σημεία του σώματος, με σωστή χρήση των όρων που αφορούν τα γεννητικά όργανα και άλλα σημεία του σώματός τους, θα βοηθήσουν τα παιδιά να αντιληφθούν τι δεν επιτρέπεται. Τα παιδιά διατηρούν το δικαίωμα να αρνηθούν φιλί ή χάδι ακόμη και από άτομο το οποίο αγαπούν. Πρέπει να μάθουν να λένε «Όχι» με άμεσο και αποφασιστικό τρόπο σε περίπτωση ανάρμοστης σωματικής επαφής, όπως και τρόπους να αποφεύγουν καταστάσεις που απειλούν την ασφάλειά τους και να ενημερώνουν έναν ενήλικα τον οποίον εμπιστεύονται. Έχει σημασία να τονισθεί ότι τα παιδιά θα πρέπει να επιμένουν έως ότου κάποιος να πάρει το θέμα στα σοβαρά.

Στο βιβλίο μας, το χέρι ζητά την άδεια της Κίκο για να την αγγίξει. Η Κίκο δέχεται, αλλά όταν το χέρι προσπαθεί να μπει μέσα στο εσώρουχο η Κίκο λέει «Όχι». Οι γονείς και οι κηδεμόνες μπορούν να αξιοποιήσουν αυτή την αλληλουχία γεγονότων για να εξηγήσουν στο παιδί τους ότι μπορεί να πει «Όχι» ανά πάσα στιγμή.

2. Καλό άγγιγμα - κακό άγγιγμα

Τα παιδιά δεν αντιλαμβάνονται πάντα τη διαφορά μεταξύ του αγγίγματος που επιτρέπεται και εκείνου που θεωρείται ανάρμοστο. Πείτε τους ότι δεν είναι σωστό να κοιτάζει ή να αγγίζει κανείς τα απόκρυφα σημεία του σώματός τους, ούτε είναι σωστό να τους ζητάει κάποιος να δουν ή να αγγίξουν αυτά τα σημεία στο σώμα κάποιου άλλου. Ο Κανόνας των Εσωρούχων τα βοηθάει να αναγνωρίζουν ένα φανερό και εύκολο να το θυμούνται όριο: τα εσώρουχα. Βοηθάει τους ενήλικες να ξεκινήσουν μια κουβέντα με τα παιδιά. Αν τυχόν τα παιδιά δεν είναι βέβαια κατά πόσον η συμπεριφορά ενός ενήλικα είναι αποδεκτή ή όχι, φροντίστε να ξέρουν ότι μπορούν να ζητήσουν από κάποιον ενήλικο τον οποίον εμπιστεύονται να τα βοηθήσει.

Στο βιβλίο μας, η Κίκο δεν δέχεται να την αγγίξουν κάτω από το εσώρουχο. Οι γονείς μπορούν να εξηγήσουν στο παιδί ότι υπάρχουν κάποιοι ενήλικες (όπως οι γονείς, οι κηδεμόνες και οι γιατροί) που μπορεί να χρειαστεί να το αγγίξουν, αλλά ας ενθαρρύνουμε τα παιδιά να πουν «Όχι» ακόμη και σε αυτούς αν τυχόν αισθανθούν άβολα ή αμήχανα.



3. Καλά μυστικά - κακά μυστικά

Η μυστικότητα είναι η τακτική που εφαρμόζουν συνήθως όσοι διαπράττουν το αδίκημα της σεξουαλικής κακοποίησης. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό να μάθουμε στα παιδιά τη διαφορά μεταξύ καλών μυστικών και κακών μυστικών, αλλά και να καλλιεργήσουμε ένα κλίμα εμπιστοσύνης. Οποιοδήποτε μυστικό τους προκαλεί άγχος, αμηχανία, φόβο ή στενοχώρια δεν θεωρείται καλό και επομένως δεν θα πρέπει να το αποκρύπτουν. Αντιθέτως, θα πρέπει να το πουν σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύονται (γονέα, δάσκαλο, αστυνομικό, γιατρό).

Στο βιβλίο μας, το χέρι ενθαρρύνει την Κίκο να μιλήσει ανοικτά, όταν κάποιος θέλει να την αγγίξει με τρόπο ανάρμοστο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αλληλουχία αυτή καταστάσεων για να συζητήσετε τη στη διαφορά μεταξύ καλού μυστικού (όπως λχ. ένα πάρτι γενεθλίων) και κακού μυστικού (οτιδήποτε προκαλεί στο παιδί στενοχώρια και άγχος). Οι γονείς πρέπει να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να τους αποκαλύπτουν τα κακά μυστικά.

4. Η πρόληψη και η προστασία είναι ευθύνη των ενηλίκων

Τα κακοποιημένα παιδιά νιώθουν αισθήματα ντροπής, ενοχής και φόβου. Οι ενήλικες θα πρέπει να αποφεύγουν να καλλιεργούν ταμπού γύρω από τη σεξουαλικότητα αλλά και να φροντίζουν ώστε τα παιδιά τους να γνωρίζουν σε ποιον να απευθυνθούν για να μιλήσουν σε περίπτωση που ανησυχούν, στενοχωριούνται ή θλίβονται. Το παιδιά δεν αποκλείεται να διαισθανθούν ότι κάτι δεν πάει καλά, οπότε οι μεγάλοι θα πρέπει να είναι προσεκτικοί και να αφουγκράζονται τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά των παιδιών. Ίσως υπάρχει λόγος που ένα παιδί αρνείται την επαφή με κάποιον άλλο ενήλικα ή παιδί. Θα πρέπει να το σεβαστούν. Τα παιδιά πρέπει να νιώθουν ότι μπορούν ανά πάσα στιγμή να μιλήσουν με τους γονείς τους.

Το χέρι στο βιβλίο είναι φίλος της Κίκο. Οι μεγαλύτεροι υπάρχουν για να βοηθούν τα παιδιά στην καθημερινότητά τους. Η πρόληψη της σεξουαλικής βίας αποτελεί πρωτίστως ευθύνη των ενηλίκων και είναι σημαντικό να φροντίζουμε να μην φορτώνουμε ένα τέτοιο βάρος στους ώμους των παιδιών.





5. Άλλες χρήσιμες συμβουλές που συνοδεύουν τον Κανόνα των Εσωρούχων

Καταγγελία και αποκάλυψη στοιχείων

Τα παιδιά χρειάζονται σαφείς κατευθύνσεις όσον αφορά τους ενήλικες που μπορεί να βρίσκονται στον περίγυρο ασφάλειάς τους. Πρέπει να τα ενθαρρύνουμε να επιλέξουν ενήλικες τους οποίους μπορούν να εμπιστευτούν, που είναι διαθέσιμοι και πρόθυμοι να τα ακούσουν και να βοηθήσουν. Μόνο ένα από τα μέλη του περιγύρου αυτού μπορεί να κατοικεί στο ίδιο σπίτι με το παιδί, τα υπόλοιπα δεν θα πρέπει να είναι συγγενικά πρόσωπα ούτε να προέρχονται από τον άμεσο οικογενειακό κύκλο. Το παιδί θα πρέπει να γνωρίζει πώς να ζητήσει βοήθεια σε ένα τέτοιο περίγυρο ασφάλειας και εμπιστοσύνης.

Γνωστοί δράστες

Στην πλειονότητα των περιπτώσεων ο δράστης είναι άτομο που το παιδί γνωρίζει. Είναι πολύ δύσκολο, κυρίως για τα μικρά παιδιά, να καταλάβουν ότι κάποιος που ήδη γνωρίζουν μπορεί να τα βλάψει. Μην ξεχνάτε τη μέθοδο που ακολουθούν συνήθως οι θύτες για να κερδίσουν την εμπιστοσύνη των παιδιών. Στο σπίτι επομένως θα πρέπει να ισχύει ο κανόνας ότι το παιδί οφείλει να ενημερώνει τους γονείς του σε κάθε περίπτωση που κάποιος του προσφέρει δώρα, του ζητάει να κρατήσει ένα μυστικό ή προσπαθεί να βρεθεί μόνος μαζί του.

Άγνωστοι δράστες

Σε μερικές περιπτώσεις ο δράστης μπορεί να είναι ένας άγνωστος. Διδάξτε στο παιδί σας κάποιους απλούς κανόνες για την επαφή με αγνώστους, όπως λ.χ. να μην επιβιβάζονται ποτέ σε αυτοκίνητο ατόμου το οποίο δε γνωρίζουν, ούτε να δέχονται δώρα ή προσκλήσεις από αγνώστους.

Βοήθεια

Τα παιδιά θα πρέπει να γνωρίζουν ότι υπάρχουν ειδικοί οι οποίοι μπορούν να το βοηθήσουν (δάσκαλοι, κοινωνικοί λειτουργοί, ο συνήγορος του πολίτη, γιατροί, ο ψυχολόγος στο σχολείο, η αστυνομία), αλλά και τηλεφωνικές γραμμές τις οποίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να ζητήσουν συμβουλές και βοήθεια.

Ο λόγος ύπαρξης του Κανόνα

Περίπου ένα στα πέντε παιδιά πέφτει θύμα κάποιας μορφής σεξουαλικής κακοποίησης ή βίας. Αυτό μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε παιδί ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, φυλής, κοινωνικής τάξης και θρησκείας. Συχνά ο δράστης είναι άτομο που το παιδί γνωρίζει και εμπιστεύεται. Μπορεί δε να είναι ακόμη και κάποιο άλλο παιδί.

Βοηθείστε ώστε να μη συμβεί αυτό στο δικό σας παιδί

Το βασικότερο στοιχείο είναι η καλή επικοινωνία με το παιδί. Αυτό προϋποθέτει εξωστρέφεια, ειλικρίνεια, ευθύτητα, αποφασιστικότητα και μια ατμόσφαιρα φιλική, χωρίς φόβο.

Ο Κανόνας των Εσωρούχων μπορεί να βοηθήσει

Κανένα παιδί δεν είναι τόσο μικρό που να μην μπορεί να μάθει τον Κανόνα των Εσωρούχων αφού η κακοποίηση δεν γνωρίζει ηλικία.

Αν είναι δύσκολο να μιλήσετε για το ζήτημα αυτό στο παιδί σας, θυμηθείτε ότι αυτό μάλλον είναι πιο δύσκολο για σας ως ενήλικα παρά για ένα παιδί.





Τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση που υποψιάζεστε κακοποίηση

Αν τυχόν υποπτεύεστε ότι το παιδί σας μπορεί να έπεσε θύμα κακοποίησης, είναι πολύ σημαντικό να μη θυμώσετε μαζί του. Μην το κάνετε να νιώσει σαν να φταίει ή σαν να έκανε κάτι κακό.

Μην ανακρίνετε το παιδί: ρωτήστε τι συνέβη, πότε και με ποιόν, αλλά μη ρωτήσετε το γιατί.

Προσπαθήστε να μη δείξετε την ταραχή σας στο παιδί σας. Τα παιδιά νιώθουν πολύ εύκολα αίσθημα ενοχής, οπότε ενδέχεται τελικά να μη σας αποκαλύψουν τα πάντα.

Προσπαθήστε να μη βγάλετε βιαστικά συμπεράσματα βασιζόμενοι σε ανεπαρκή ή ασαφή στοιχεία. Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι θα ασχοληθείτε με το θέμα και επικοινωνήστε με κάποιον που μπορεί να σας βοηθήσει: έναν ψυχολόγο ή άλλον ειδικό στη φροντίδα του παιδιού, γιατρό, κοινωνικό λειτουργό ή την αστυνομία.

Σε μερικές χώρες υπάρχουν ειδικές τηλεφωνικές γραμμές και κέντρα που ασχολούνται αποκλειστικά με παιδιά που πέφτουν θύματα σεξουαλικής βίας. Μπορούν να σας δώσουν οδηγίες και να σας καθοδηγήσουν. Φροντίστε να επικοινωνήσετε μαζί τους αν υπάρχει πιθανότητα να έχει ασκηθεί σεξουαλική βία σε ένα παιδί.

Που θα βρείτε υλικό και πληροφορίες;

Το Συμβούλιο της Ευρώπης παρέχει υλικό για να βοηθήσει τους γονείς να διδάξουν τον Κανόνα των Εσωρούχων. Περιλαμβάνει:

- Τηλεοπτικό σποτ (κινούμενο σχέδιο)
- Βιβλίο το οποίο οι γονείς μπορούν να διαβάσουν σε παιδιά ηλικίας 3-7 ετών
- Αφίσες και κάρτες

Όλο το υλικό περιέχεται στην ιστοσελίδα www.kanonastonesorouchon.org
Ο κανόνας των Εσωρούχων αποτελεί μέρος της εκστρατείας «Ένα στα Πέντε» του Συμβουλίου της Ευρώπης για την αντιμετώπιση της σεξουαλικής βίας κατά των παιδιών. Μπορείτε να μάθετε περισσότερο σχετικά με τα μέτρα πρόληψης και προστασίας που προωθούμε μέσω της ιστοσελίδας: www.coe.int/oneinfive.

