

- G** gdy mówisz „nie”, to znaczy „nie”
- a** alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy
- D** dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które Cię niepokoją
- K** koniecznie pamiętaj, że Twoje ciało należy do Ciebie
- i** intymne części ciała są szczególnie chronione



GADKI

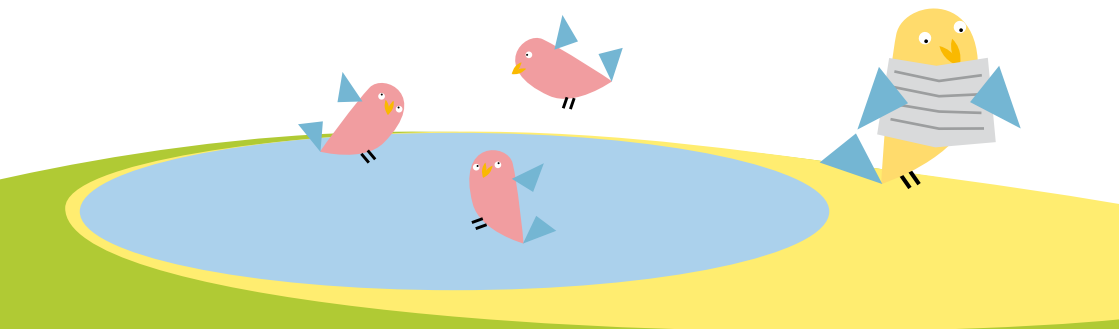
G – gdy mówisz „nie”, to znaczy „nie”

Dziecko ma prawo powiedzieć „nie” – także bliskiej i znanej osobie, nawet komuś z rodziny. Taki komunikat powinien być akceptowany i szanowany przez osoby dorosłe. Pokazuje on, że dziecko potrafi postawić granice i sprawuje kontrolę nad swoim ciałem. Zdarza się czasem, że musisz postąpić wbrew woli dziecka, aby zapewnić mu bezpieczeństwo, np. kiedy przechodzicie przez ulicę. Wyjaśnij wtedy dziecku, dlaczego konkretne działanie jest konieczne. Jeżeli dziecko jest w stanie powiedzieć „nie” swoim najbliższym, bardziej prawdopodobne jest, że powie „nie” komuś obcemu w zagrażającej sytuacji.

A – alarmuj, gdy potrzebujesz pomocy

Ta zasada dotyczy bezpośredniego zagrożenia, kiedy ważna jest błyskawiczna reakcja i dziecko powinno natychmiast wezwać pomoc. Odnosi się to także do spraw, które niepokoją dziecko i sprawiają, że czuje się smutne lub przestraszone. Wyjaśnij mu, że zawsze powinno zwrócić się do osoby dorosłej, której ufa. Przypomnij dziecku, że niezależnie od problemu, to nie ono jest winne i nie będzie miało kłopotów dlatego, że poprosi o pomoc. Zaufaną osobą może być rodzic, ale to może być także nauczyciel, starszy brat lub siostra albo mama czy tata najlepszego przyjaciela. Może to być także konsultant Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111 (116111.pl).

Wskazówka dla rodziców: Czasem może być tak, że dziecko zwróci się o pomoc, a ktoś mu nie uwierzy lub nie zareaguje w odpowiedni sposób. Warto uprzedzić dziecko, że jeżeli zdarzy się coś złego lub niepokojącego, powinno szukać pomocy tak długo, aż ktoś je wysłucha i udzieli wsparcia.



D – dobrze zrobisz, mówiąc o tajemnicach, które Cię niepokoją

Pomóż dziecku zrozumieć, że rozmawiając o niepokojących sprawach, nie narobi sobie kłopotów. Wyjaśnij mu różnicę między „dobrymi” a „złymi” tajemnicami. Niektóre tajemnice, jak np. prezent – niespodzianka dla siostry czy brata, mogą być dobre. Jednak nikt nigdy nie powinien zmuszać dziecka, aby trzymało w tajemnicy coś, co je niepokoi, smuci lub przeraża! Tajemnice są bronią osób, które chcą skrzywdzić dziecko. Powiedzenie typu: „To nasza mała tajemnica!” ma sprawić, że dziecko będzie milczało. Dziecko nie musi się bać i dochowywać sekretów, które je martwią lub zawstydzają.

Tajemnice nigdy nie mogą być powodem dyskomfortu dziecka.

K – koniecznie pamiętaj, że Twoje ciało należy do Ciebie

Wytłumacz dziecku, że nikt nie ma prawa zmuszać go do robienia czegoś, co powoduje dyskomfort – na przykład dotykać intymnych części ciała, przytulać, czy całować w sposób, który sprawia dziecku przykrość lub zawstydzają. Jeżeli ktokolwiek próbuje to zrobić, dziecko powinno powiedzieć o tym zaufanej osobie dorosłej. Rodzic powinien być dla dziecka wsparciem i dodatkowo wzmacniać jego granice – np. gdy ktoś chce pocałować czy przytulić dziecko wbrew jego woli – może wesprzeć komunikat dziecka, np.: Asia nie chce się teraz witać.

I – intymne części ciała są szczególnie chronione

Wszystkie części ciała okryte majteczkami, pieluszkami, kostiumem kąpielowym są szczególnie chronione. Nikt nie może prosić dziecka, by pokazało lub pozwoliło dotknąć tych miejsc. Jeżeli ktokolwiek będzie tego próbował, dziecko powinno wiedzieć, że może powiedzieć „nie” i zaalarmować zaufaną osobę. W niektórych sytuacjach, jak np. podczas kąpieli lub w czasie wizyty u lekarza czy pielęgniarki, dotknięcie intymnych części ciała dziecka może okazać się konieczne. Wtedy należy dokładnie wyjaśnić dziecku, dlaczego jest to ważne i zapytać dziecko o zgodę.

