

ОНОВЛЕНА
ВЕРСІЯ

ПОВАЖАЙ

МОЄ ТІЛО!



Посібник для
дорослих про те,
як говорити
з дітьми про
тілесні кордони
та сексуальне
насильство.



Räd Barnen



Rädda Barnen

© Save the Children 2021

Автор: Anna Norlén (перше видання)

Save the Children's Center для Підтримки та
Терапії (Перевидане видання)

Оформлення: Länge Leve kommunikation
(Перероблена оригінальна версія Lowe
Brindfors)

Ілюстрації: Moa Hoff/Söderberg Agentur

Print: Ätta45

Перевидане видання, Перший друк

Article number:

ISBN:

Save the Children бореться за права дітей.

Ми формуємо громадську думку та

підтримуємо дітей у вразливих ситуаціях –

у Швеції та в усьому світі.



Хороші
та погані
секрети

ВСТУП



Більшість дорослих звикли говорити з дітьми про норми, цінності, права та обов'язки. Зазвичай ми добре пояснюємо, що не можна битися, брати чужі речі та говорити погані слова. Ми можемо говорити про те, як бути хорошим другом, про конфлікти та небезпеку інтернету. Однак є теми, про які багатьом з нас важко говорити з дітьми - наприклад, про сексуальність, інтимні місця на тілі, що можна і що не можна робити з тілами інших людей.

Це стає зрозумілим, коли сексуальне насильство обговорюється в засобах масової інформації. Організація Save the Children часто отримує запитання від батьків та інших дорослих про те, як обговорювати цю тему з дітьми. *Як мені висловитися, щоб не викликати тривогу чи страх? Що мої діти вже знають? З чого почати? А також: Як я можу захистити своїх дітей?*

Як вам
висловлюватися,
не викликаючи
тривогу чи страх?

Ми в Save the Children хотіли б запропонувати стовідсотково безпечний спосіб захисту дітей від сексуального насильства та домагань. Однак ми не можемо цього зробити, і діти насправді не несуть відповідальності за власний захист. Але якщо ми, дорослі, маємо сміливість говорити з дітьми про тіло та його межі, ми можемо навчити дітей казати комусь, якщо хтось робить з їхнім тілом щось, що їм не подобається або чого вони не розуміють. Змалку діти повинні усвідомити цінність тіла і те, як вони можуть сказати або показати "так" і "ні". Таким чином, вони отримують відчуття того, що добре і що правильно. Зараз і в подальшому житті. Водночас ми полегшуємо дітям, які вже зазнали насильства, шлях до того, щоб вони могли про це розповісти.

Щоб полегшити батькам та іншим дорослим завдання, Save the Children розробив посібник "Поважай! Моє тіло!", який пропонує поради, як почати говорити з дітьми різного віку про це питання.

Після прочитання посібника "Поважай! Моє тіло!", ми сподіваємося, що ви почуватиметеся впевненіше, розмовляючи з дітьми, власними чи чужими, про тіло та його інтимні зони, і допоможете надати їм внутрішньої сили та відчуття того, що є правильним, а що – неправильним.



РОЗМОВА З ДІТЬМИ

Ви коли-небудь пробували говорити з дітьми на теми, пов'язані з тілом, встановленням меж і сексуальністю? Якщо так, то ви, мабуть, знаєте, що це може бути незручно і ніяково. Як батьки і дорослі, ми можемо уникати цієї теми, боячись налякати дитину або викликати у неї непрості думки. Або ж просто тому, що нам самим незручно. Мова, складність у підборі потрібних слів також може сприйматися як перешкода. Як це сприймається моєю дитиною? Чи не роблю я це занадто складним для неї? Як я можу це пояснити? Можливо, ці питання вам знайомі.

Є багато причин, чому ми повинні відкрито говорити з дітьми про їхнє право на власне тіло, про межі того, що дозволено робити з ним іншим, і про те, що дитина може робити з тілами інших. Тому, навіть якщо ми спотикаємося на словах, відчуваємося незручно і мусимо починати спочатку, ми все одно робимо дітям велику послугу, просто будучи відкритими до розмови. Коли ми наважуємося піднімати інтимні питання, ми також зменшуємо рівень драматизму цієї теми. Ми даємо дітям змогу почуватися безпечно, знаючи, що їхнє тіло є чимось цінним, і що вони самі приймають рішення щодо нього.

У ранньому віці діти часто цікавляться власним тілом і тілами інших людей. Це щось позитивне, що ми повинні заохочувати. Водночас, важливо зазначити, що існують певні більш-менш чіткі правила та норми. Наприклад, ми не можемо дозволити маленьким дітям торкатися чи показувати свої інтимні місця, коли ми на вулиці. Ми наголошуємо, що певні ділянки тіла є особливо чутливими і до них слід ставитися з повагою та обережністю. Водночас ми маємо чіткі межі щодо власного тіла. Навіть якщо ми маємо тісний фізичний контакт з нашими дітьми, ми повинні з самого початку підкреслити, що і для цього фізичного контакту існують межі. Таким чином, близькість стає безпечною.

Коли діти ростуть, їхній сексуальний інтерес також зростає. Для дорослих важливо бути відкритими з підлітками, щоб поговорити про норми, розвиток тіла, про те, що є нормальним, а що ні, і що таке згода насправді.

Як дорослі або батьки, будучи присутніми і відкритими для розмов про ці питання на всіх вікових етапах і стадіях розвитку дітей, ми можемо сприяти зміцненню їх самооцінки і відчуття безпеки.

Але коли нам варто говорити про це з дітьми? І як саме? Це не означає, що потрібно сідати за стіл для довгої, серйозної розмови у конкретний час. Натомість намагайтеся бути уважними і підмічати ті моменти в повсякденному житті, коли це може бути гарний час для розмови. Продовжуйте помічати ці моменти впродовж усього періоду виховання дитини.

Незалежно від того, чи є у вас маленькі діти, чи підлітки, найважливіше – це розмовляти. Вам просто потрібно адаптуватися до стадії розвитку дитини, а це можна зробити різними способами.

Але як це зробити? Що насправді розуміє дитина в дошкільному віці? І як розмовляти з підлітком? На наступних сторінках ми дамо вам поради, як розмовляти з дітьми різного віку.



Наймолдша дитина

Маленькі діти дуже зайняті пізнанням себе та свого оточення. Багато часу витрачається на вивчення того, як працює тіло, що воно може, а що не може робити. Часто це робиться разом з дорослим, просто тому, що дитина залежить від допомоги.

Фундаментальне відчуття, яке ми, батьки, вихователі, родичі та інші дорослі, можемо передати маленьким дітям, - це те, що вони беруть участь у прийнятті рішень щодо власного тіла. Навіть коли діти дуже маленькі і потребують великої допомоги, важливо, щоб вони відчували, що розуміють, мають вплив на те, що відбувається з ними та їхнім тілом, і беруть у цьому участь. Це створює хороше підґрунтя для здорової та сильної самооцінки, а також для емпатії з іншими. Діти, які знають власну цінність, також краще розуміють цінність інших.

У ситуаціях, коли дорослі піклуються про дитину, наприклад, коли ми вмиваємо, міняємо підгузки, наносимо лосьйон або годуємо дитину, ми можемо різними способами сигналізувати: Це твоє тіло, воно цінне, ти маєш право брати участь у прийнятті рішень про нього - навіть якщо хтось інший повинен бути поруч, щоб допомогти.



Може бути складно допомогти маленькій дитині, яка хоче все робити самостійно, але в той же час не вміє цього робити. У ранньому віці корисно дозволяти дитині робити те, що вона може робити самостійно, наприклад, мити свої інтимні місця та одягатися. У той же час, ви можете допомогти дитині назвати інтимні місця, такі як сідниці, вульва та пеніс, щоб вона могла брати участь у прийнятті рішень щодо цих зон.

Рот також можна розглядати як приватну і чутливу зону. Намагайтеся бути ніжними, наприклад, під час годування і чищення зубів, і не заштовхуйте нічого в рот дитини силою. Дозволяючи маленьким дітям намагатися їсти самостійно, навіть якщо у них виходить неохайно, ви зміцнюєте в них почуття контролю над власним тілом.

Іноді, як дорослим, вам доводиться йти проти бажання дитини, наприклад, змінити підгузник або ж допомогти їй помитися. У таких ситуаціях потрібно пояснити, чому ви так чините, і підтвердити, що дитині може бути некомфортно. Це допоможе дитині зрозуміти власні емоції і допоможе їй краще орієнтуватися у власних почуттях і переживаннях у різних ситуаціях.

Ви також можете поміркувати на тим, які сигнали ви подаєте щодо фізичного контакту дитини з іншими людьми. Як ми поведимося, коли родичі, друзі або незнайомі люди хочуть обійняти і поцілувати дитину? Можливо, ми заохочуємо це, не знаючи, як дитина до цього ставиться, тому що це очікувано? Не змушуйте дитину обіймати, цілувати чи сідати комусь на коліна. Натомість запитайте дитину: Хочеш сісти до бабусі на коліна? Це допоможе дитині зрозуміти, що вона не зобов'язана бути поруч з іншими людьми, якщо не хоче цього. Це також допомагає дитині відчувати, чи добре їй, чи ні, і показує, що безпечний фізичний контакт дає можливість встановлювати межі. Поговоріть з дітьми про важливість вміння слухати інших людей і виявляти повагу





до того, що вони говорять і хочуть. Коли хтось каже: "Ні, я не хочу! Не можна продовжувати те, що ти робив. Це може засмутити, розлютити чи налякати людину". Через такі розмови ми можемо почати показувати, що таке згода, що ми повинні знати, що інша людина відчуває те ж саме, що й ми, і хоче того ж самого.

Коли дитині виповниться чотири-п'ять років, можливо, настав час поговорити про те, що, на жаль, є люди, як діти, так і дорослі, які іноді роблять з дітьми та їхніми тілами речі, яких діти не хочуть або які їм не подобаються. Поступово ви можете підходити до теми сексуального насильства, не залякуючи і не тривожачи дитину. Поясніть, що якщо хтось робить або хоче зробити з нашим тілом щось, чого ми не хочемо або не розуміємо, ми маємо право сказати "Ні!" і розповісти про це іншим дорослим. На жаль, часто, коли маленькі діти стають жертвами сексуального насильства, кривдником є хтось, кого вони знають і люблять. Тому діти повинні навчитися, що можна сказати "Ні!" навіть людям, які їм подобаються, наприклад, коли старший брат чи сестра хочуть пограти в гру, в якій дитина не хоче брати участь.

Знайти правильний тон і слова може бути нелегко, і дорослим, можливо, доведеться спробувати різні підходи. Важливо бути сміливим і намагатися. Можливо, простіше говорити про це, використовуючи правила, які ми називаємо правилами тіла.

Правила тіла можуть допомогти дітям зрозуміти, що є нормальним, а що – ні.



Маленькі діти люблять досліджувати тіла одне одного й іноді граються в інтимні ігри. Це природна частина їхнього розвитку. Якщо всі учасники досить близькі за віком і розміром і вважають, що гра нормальна, тоді немає причин для занепокоєння. Однак, якщо хтось відчуває себе некомфортно, бо перейдено кордони, важливо, щоб дорослий втрутився.

- Скористайтеся можливістю поговорити з маленькими дітьми про безпечну фізичну близькість у повсякденних ситуаціях. Маленькі діти люблять ставити запитання про тіло, що дає нам можливість підняти цю тему в розмовах.
- Поясніть дитині, що у нас є чутливі зони на тілі, які є більш приватними, ніж інші
- Дозволяйте дитині брати участь у щоденному догляді за собою, пояснюючи, що ви робите з її тілом і навіщо ви це робите. Заохочуйте дитину самостійно мити свої інтимні місця та підмиватися після відвідування туалету, коли вона буде до цього готова.
- Не заохочуйте дитину обійматися, цілуватися чи сидіти на колінах. Замість цього запитайте, чи хоче вона цього сама. Навчіть дитину, що це нормально – відмовлятися від фізичної близькості, навіть з людьми, які їй подобаються.
- Поясніть, що якщо хтось робить або хоче зробити з його/її тілом щось, чого він/вона не хоче, він/вона може сказати "Ні!" і розповісти про це іншим дорослим.



Це приблизний варіант того, як можна сформулювати правила тіла. Адаптуйте їх відповідно до віку та розвитку дитини.

- Ніхто не має права залякувати, погрожувати, бити чи ображати дітей у будь-який спосіб.
- Ніхто не має права торкатися інтимних зон дитини у спосіб, який вона не розуміє. Іноді дорослим, наприклад, батькам або лікарю, може знадобитися це зробити. Тоді вони повинні пояснити, що вони роблять і чому.
- Ніхто не має права примушувати дитину торкатися свого пеніса, вульви, сідниць чи грудей, а також торкатися чужих інтимних частин тіла.
- Нікому не дозволяється фотографувати або фільмувати інтимні зони дітей. Ніхто не може ділитися або поширювати такі зображення.

ХОРОШІ ТА ПОГАНІ СЕКРЕТИ

Добре навчити маленьких дітей розрізняти хороші та погані секрети. Хороші секрети - це те, що робить нас щасливими і радісними. Зазвичай ми не розповідаємо про них іншим. Погані секрети - це те, що засмучує або викликає біль у животі. Погані секрети можна розповідати, навіть якщо хтось сказав, що цього робити не можна.

Розмова про хороші та погані секрети - це спосіб зміцнити в дітях готовність ділитися неприємними подіями, про які, зачімає словами, їм не можна говорити.



Діти шкільного віку

Діти, які досягли шкільного віку, можливо, вже встигли набути сильного відчуття свого тіла як чогось цінного. І вони самі можуть приймати щодо нього рішення. У таких випадках вони знають, з ким хочуть бути поруч – і як сказати "ні", якщо щось не подобається. Але раптом з'являються нові умови. Дитина йде до школи, заводить нових друзів, з'являються нові соціальні правила. У цей момент добре бути в курсі змін як всередині дитини, так і навколо неї, і скористатися можливістю поговорити з дитиною про тіло і близькість.

Основне послання дитині полягає в тому, що близькість – це щось позитивне! Що пізнавати тіло разом з іншими, гратися, обійматися і торкатися одне одного – це весело. Бути фізично близькими з іншими – дорослими чи однолітками – розвиває і є цінним. Однак, так само, як ми вчимо дітей цінностям і правилам, що стосуються, наприклад, стосунків або конфліктів, ми також повинні вчити наших дітей тому, що є правильним і неправильним у фізичній близькості та сексуальності..

У віці семи-дев'яти років діти зазвичай знають, що секс існує, а інформацію про нього часто отримують від братів і сестер, друзів чи ЗМІ, якщо тільки ми, батьки, не вирішили підняти цю тему. Діти цього віку часто цікавляться власним тілом і ставлять запитання: «Чому я виглядаю так, як виглядаю? Чи з моїм тілом все гаразд? Які відмінності між статями?»

У багатьох дітей статеве дозрівання починається десь у віці від восьми до дванадцяти років. Тіло та інтимні зони змінюються. Це може бути хвилюючим, емоційно насиченим, а іноді й сором'язливим процесом, про який соромно говорити. У той же час як зростає цікавість, з'являються і нові запитання. Ділячись своїми знаннями, дорослі мають змогу дати дітям здоровий і детальний образ тіла та сексуальності.

Якщо образ фізичного контакту, який формується у дитини, базується лише на інформації зі ЗМІ, від старших братів і сестер або друзів, він, ймовірно, буде викривленим. Діти в цьому віці часто вперше стикаються з порно. Нам, дорослим, потрібно пильнувати, яку інформацію отримують діти, і демонструвати, що ми хочемо і можемо слухати і говорити про це. Щоб дитина захотіла відкритися і поділитися особистими думками, ми, дорослі, повинні показати, що хочемо і можемо говорити про тіло і секс. У розмовах з дітьми про сексуальність та інтимність дорослі можуть пояснити, як може виглядати неправильна поведінка: *«Якщо хтось хоче подивитися або доторкнутися до твоїх інтимних частин тіла, хоче, щоб ти подивився і доторкнувся до їх частин тіла без твого бажання або розуміння, то це неправильно і недопустимо»*

Зазначте, що це нетипово, але таке трапляється. Поясніть, що всі дорослі знають, що так робити незаконно. Також зазначте, що ця людина не обов'язково має бути дорослою; це може бути підліток або інша дитина. Запевніть дитину, що: *«Це нормально сказати, якщо хтось поводиться або намагається поводитися неналежним чином по відношенню до тебе. Ти можеш розповісти мені або іншому дорослому про те, що трапилося»*. Варто згадати, що є й інші дорослі, з якими дитина може поговорити – родич, хтось у школі або хтось інший, кому вона довіряє. Вибір залишається за дитиною. Підкресліть, що дитина ніколи не є винною чи відповідальною, якщо щось трапляється. Оскільки діти часто віддані і не хочуть щоб у інших через них були проблеми, ви також можете запевнити, що той або та, хто поведився погано, зможе отримати допомогу: *“Людя, які роблять погані речі з дітьми, потрібна допомога, щоб зупинитися, і ця допомога існує в нашому суспільстві”*.

Говорити про такі питання може бути незручно і буває важко знайти відповідний час. Одна з порад – піднімати цю тему, коли про неї повідомляють засоби масової інформації. Наприклад, можуть з'явитися повідомлення про дітей, які отримують сексуальні пропозиції в Інтернеті, або про ситуації, коли діти стали жертвами сексуального насильства чи домагань.

Ви можете запитати дитину, чи чула вона про цей випадок, і якщо так, то що вона про нього думає. Незалежно від того, чи дитина вже чула про цю історію чи ні, ви можете висловити свої почуття і думки та підійти до розмови невимушено.

*Якщо хтось зробив
або продовжує
робити щось із тобою
– я хочу щоб ти знав,
що можеш сказати
мені про це.*

- Допоможіть дитині знайти здоровий і збалансований образ тіла, близькості та сексуальності. Поділіться власними знаннями та поглядами, щоб доповнити картину, яку дитина має вже з інших джерел.
- Поясніть, що близькість – це щось позитивне і цінне. Водночас поясніть, що є протизаконним.
- Поговоріть з дитиною про те, що дорослі та підлітки знають закон, але іноді вирішують його порушити.
- Поясніть, що це нормально - розповісти комусь про те, що трапилось, і дитина може вибрати, з ким із дорослих поговорити.
- Якщо вам важко знайти слушну нагоду, щоб підняти цю тему, скористайтеся моментом, коли ця тема буде згадана на телебаченні, у книгах чи соціальних мережах.

Підлітки



У підлітковому віці діти починають усвідомлювати свою сексуальну ідентичність, подобається це нам, дорослим, чи ні. Намагатися захистити дітей від цього аспекту дорослішання абсолютно марно. Проте батьки та інші дорослі можуть допомогти підліткам відкрито поставитися до своєї сексуальності. Якщо ви говорили зі своєю дитиною про тіло, сексуальність і встановлення меж ще до того, як вона досягла підліткового віку, Ви знаходитеся у хорошому становищі. Якщо ви говорите на цю тему рано і часто, вона не буде такою напруженою, та водночас ніколи не пізно почати.

Доцільно показати підлітку, що ви зацікавлені та обізнані в цьому питанні. Намагайтеся пояснити, що фізичний контакт і секс – це добре і весело, але разом з тим вони можуть бути проблематичними, складними та навіть незаконними. Хороший спосіб поговорити з підлітком на цю тему – звернутися до повідомлень у засобах масової інформації: «Я натрапив на це, і мені цікаво, що ти про це думаєш?». Розкажіть дитині про власні думки та роздуми. До цієї теми легше підступитися, якщо ви часто розмовляєте з підлітком про різноманітні життєві речі. Якщо ви цікавитесь інтересами підлітка і робите щось разом, можливості поговорити з'являються частіше, а розмови, швидше за все, протікають природно.

За останні роки ми дізналися, що сексуальне насильство може статися так само легко між молодими однолітками, як між дорослими та дітьми. Раніше такі інциденти розглядалися не як справжнє насильство, а як «підліткові проблеми». На жаль, багато підлітків переживають або пережили сексуальні домагання та/або насильство з боку інших молодих людей. Це може статися в школі, онлайн та в інших соціальних контекстах, де збирається молодь. Покажіть підлітку, що ви знаєте про цю проблему. Проведіть додаткові дослідження, якщо ви вважаєте це необхідним, і намагайтеся бути в курсі подій. Згадавши, що ви чули про сексуальне насильство та насильство в Інтернеті, ви повідомляєте підлітку що вам не байдуже і що він/ вона може обговорювати цю тему з вами.

Тема сексуального насильства між однолітками є важливою причиною для розмови із підлітком про значення слова "Ні", так само, як ми це робимо з молодшими дітьми. Нагадайте підлітку, що "Ні" – це завжди "Ні", і що саме слово є вираженням сильного почуття всередині. Важливо завжди бути впевненими, що ми знаємо, чого хочуть інші, і розуміємо, що таке згода. Не факт, що підліток захоче з вами розмовляти на цю тему, але принаймні ви показали, що ви обізнані в темі та думаєте про ці речі, а також таким чином ви показуєте що відкриті для відвертих розмов.

Покажіть, що ви хочете і раді розмовляти, не примушуючи і не тиснучи на підлітка. Поважайте його небажання відповідати на запитання. Іноді достатньо просто поділитися власними думками. Таким чином ви продемонструєте, що раді обговорювати цю тему. Можливо, завдяки вашій відкритості та зацікавленості підліток вирішить повернутися до цієї теми пізніше. Не здавайтеся після першої спроби і не бійтеся ініціювати розмову більше одного разу. Не соромтеся порадити інших дорослих, до яких підліток може звернутися, наприклад, до шкільного медпрацівника або до центру соціальної підтримки молоді. Нагадуйте підліткам, що вони можуть шукати інформацію та підтримку онлайн. Будьте чуйними і слухайте, коли дитина хоче поговорити, і використовуйте цю можливість, скористайтеся можливістю, навіть якщо саме тут і зараз це для вас не зовсім зручно.

- Покажіть, що ви обізнані та залучені, і намагайтеся вести з підлітком постійний діалог про все, що стосується його життя.
- Поясніть, що близькість і секс - це щось хороше і веселе, але це також може бути проблематично, складно і навіть незаконно.
- Якщо вам важко знайти слухну нагоду підняти цю тему, зверніться до останніх подій, про які ви чули. Говоріть відкрито про власні думки.
- Нагадуйте підлітку, що "ні" – це завжди "ні".
- Покажіть, що ви готові і раді розмовляти, не примушуючи і не тиснучи на підлітка. Поважайте небажання відповідати на запитання
- Не здавайтеся, якщо не вдалося отримати відгук з першого разу. Спробуйте знову!

Дітл та Інтнерет

Інтернет став невід'ємною частиною повсякденного життя дітей – там вони грають, зустрічаються з друзями та дізнаються багато нового. Це дало дітям ширший доступ до зовнішнього світу. Проте, водночас, це дало зовнішньому світу більший доступ до наших дітей.

Ви можете хвилюватися через думки про життя дітей в Інтернеті, а також через те як ви можете їх захистити

Оскільки діти користуються Інтернетом з ранніх років, варто вже в ранньому віці говорити з ними про безпеку в Інтернеті, про те, що там знаходиться, про що слід пам'ятати, що дозволено, а що заборонено робити. Дорослим варто стежити за тим, як діти проводять час в Інтернеті. Не стільки для того, щоб контролювати їх, скільки для того, щоб допомогти уникнути того, що може здатися для них образливим та складним.

Незалежно від віку дитини, першим кроком може стати інтерес до того, чим ваші діти займаються в Інтернеті - які форуми вони відвідують і які ігри їм подобаються. Ви також можете дати кілька загальних порад своїм дітям. Наприклад, що вони не повинні повідомляти своє ім'я або адресу незнайомцям, що вони повинні бути обережними з тим, що вони публікують, і що людина, з якою вони спілкуються, може виявитися не тим, за кого себе видає. Якщо дитина познайомилася з кимось в Інтернеті, вона повинна знати, що можна розповісти про це батькам або іншим дорослим.

Незважаючи на те, що вам може бути дискомфортно від того, що ви не знаєте, чим займаються ваші діти в Інтернеті, варто пам'ятати, що зі старшими дітьми не слід бути надто нав'язливими. Потрібно балансувати між тим, щоб запитувати і не здаватися занадто контролюючим. Одна з порад – взяти за звичку запитувати про їхній день в Інтернеті, так само, як ми запитуємо про їхній день у школі. *З ким ви розмовляли? Чи сталося щось цікаве? Чи сталося щось дивне?* Скористайтеся можливістю підняти цю тему в контексті новин, пов'язаних з інцидентами в Інтернеті. Запитайте, що дитина відчуває з цього приводу і як вона почувається у своєму онлайн-світі.

Дізнайтеся більше про сексуальне насильство, дітей та Інтернет у посібнику Save the Children #netsmart: <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/netsmart-handbook-grown-ups-how-protect-children-sexual-abuse-internet/>

ЯКЩО ВИ

ХВИЮЄТЕСЯ





Якщо ми, батьки або дорослі, відчуваємо занепокоєння, що з дитиною щось трапилося, наприклад, що вона стала жертвою якогось порушення кордонів, або, що ще гірше, жорстокого поводження, почуття тривоги може легко взяти гору над нами. Деякі з наведених нижче поширених помилок корисно знати, щоб уникнути їх.

Ще один підводний камінь полягає в тому, що ми можемо діяти занадто швидко і забути активно слухати дитину. Ми можемо почати допитувати дитину або інших людей, ставити уточнюючі запитання, читати текстові повідомлення та щоденник дитини або ритися в її комп'ютері.

Діючи таким чином, ми ризикуємо дати зрозуміти, що відбувається щось дуже погане, і це може залякати дитину і змусити її мовчати. Наші власні розслідування також можуть ускладнити роботу справжніх слідчих, таких як поліція або соціальні служби.



Це змушує мене
хвилюватися,
і мені цікаво, що
це означає

Якщо ви відчуваєте занепокоєння, спробуйте з'ясувати для себе, що змушує вас так почуватися. Це повідомлення або чат, який ви випадково прочитали, чи певна поведінка? Коли ви обговорюєте проблему з дитиною, краще зосередитися на конкретній події, не ставлячи нагальних запитань. Не робіть поспішних висновків, наприклад, не припускайте, що це пов'язано з сексуальним насильством або зґвалтуванням. *“Коли я побачив, що це сталося”, або “коли я випадково прочитав це повідомлення, це змусило мене занепокоїтися, і в мене виникло запитання, що це означає”.*

Можливо, ви отримаєте відповідь або реакцію, яка вас заспокоїть. Однак ви також можете отримати відповідь, яка вас ще більше стурбує, або ж взагалі не отримати жодної відповіді. Можливо, вам доведеться вирішити, чи варто продовжувати обговорювати це питання з іншими дорослими, чи звернутися за професійною допомогою. Не тисніть на дитину, якщо вона не хоче відповідати. Замість цього, продовжуйте бути доступними для дитини. *“Я хвилююся і хочу, щоб ти знав: якщо з тобою трапиться щось, що змусить тебе почуватися погано, ти завжди можеш поговорити зі мною, але є й інші люди, з якими ти можеш поговорити”.* Йдеться про те, щоб дитина знала, що якщо хтось робить або говорить щось, що їй не подобається, можна розповісти про це дорослому. Також дайте дитині зрозуміти, що вона може отримати допомогу і що це ніколи не буде її провинною чи відповідальністю.

- Якщо ви стурбовані тим, що з дитиною сталося щось погане – будьте обережні у тому, як ви реагуєте.
- Коли ви піднімаєте це питання з дитиною, будуйте свою розмову навколо конкретного інциденту або ситуації, яка вас турбує.
- Уникайте тиску на дитину щодо відповіді – дайте їй зрозуміти, що ви поруч, якщо вона хоче поговорити, і що є ще інші дорослі, з якими також можна поговорити. Наведіть приклади дорослих, з якими дитина могла б поспілкуватися.
- Поясніть, що дитина ніколи не винна і не несе відповідальності, якщо хтось робить щось погане або заборонене з нею!

СЕСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО ТА ЖОРСТОКЕ ПОВОДЖЕННЯ

Сексуальне насильство та жорстоке поведження з дітьми включає всі форми сексуальних дій, нав'язаних дитині іншою особою. Сексуальне насильство характеризується тим, що дорослий або старша дитина використовує залежне становище дитини, щоб піддати її діям, яких вона не розуміє, до яких не готова, на які не може дати повної згоди і які порушують її цілісність. Насильство може бути як фізичним, так і нефізичним. Прикладами нефізичного насильства є примушування дітей позувати, дивитися порнографічні матеріали або здійснювати сексуальні дії над собою перед веб-камерою.

АКТ ПРО ЗГОДУ

Згода: З 2018 року у Швеції діє закон "Акт про згоду", згідно з яким незаконно займатися сексуальними діями з особою, яка не бере в них участі добровільно. Дорослій людині важливо говорити про згоду з дітьми та підлітками.

Згода означає, що ти можеш вирішувати, що робити зі своїм тілом, а інші можуть вирішувати, що робити зі своїм тілом. Важливо завжди бути впевненим, що ти знаєш, чого хочуть інші. Якщо ти хочеш щось зробити з чийось тілом, інша людина повинна дати на це згоду, а це означає, що ти маєш знати, що інша людина хоче цього і відчуває те саме. Для того, щоб дізнатися, чи є згода, потрібно запитати. Не можна підкуповувати, переслідувати або погрожувати. Особа, яка не відповідає або вагається, не дала згоди.

Куди звернутися

Якщо ви хвилюєтеся

ПОЛІЦІЯ

Якщо дитина потребує негайної допомоги, телефонуйте 112.
Заяву в поліцію можна подати за номером 114 14.

СОЦІАЛЬНІ СЛУЖБИ

Зверніться до соціальних служб, якщо дитина потребує підтримки та захисту. Інформацію та контактні дані соціальних служб у вашому муніципалітеті можна знайти на сайті <http://www.kollpasoc.se/en/>

ФІЗИЧНА ТА ПСИХІЧНА ПІДТРИМКА

Отримайте пораду щодо підтримки здоров'я через Vårdguiden, зателефонуйте за номером 1177 або відвідайте www.1177.se/en/other-languages/other-languages/

Ви також можете звернутися до Child Health Center (BVC) або до медичного кабінету в школі, де навчається ваша дитина.

Ви можете зателефонувати до дитячої та підліткової психіатрії (Barn- och ungdomspsykiatri, BUP) за місцем проживання. Додаткову інформацію про BUP можна знайти на сайті www.bup.se.

Ви також можете зателефонувати до Молодіжного центру орієнтації за місцем проживання, додаткову інформацію можна знайти на сайті www.youto.se/en/.

BRIS

www.bris.se

BRIS підтримка для дорослих:: 077-150 50 50

BRIS підтримка для дітей та молоді: 116 111

SAVE THE CHILDREN

www.raddabarnen.se

Save the Children's Центр допомоги та лікування дітей 08-698 90 00

Ви можете знайти більше корисних посилань тут <https://till.rb.se/stopp-min-kropp>



Save the Children Sweden
SE - 107 88 Stockholm
Телефон: 08-698 90 00
kundservice@rb.se
www.raddabarnen.se



Rädda Barnen