



Я можу себе захистити

Шановні батьки!

Брошура, яку ви тримаєте в руках, це адаптоване видання наших сингапурських колег, що вдало доповнює програму Українського Фонду «Благополуччя дітей» «Навчіть дитину захищатися», схвалену Міністерством освіти і науки України у 2015 р. Вона допоможе навчити дітей 4–6 років захиститися від сексуального насильства.

Видання, в першу чергу, містить інформацію для дорослих про сексуальне насильство над дітьми. Це допоможе вам краще зрозуміти зміст правил безпечної поведінки, яких ми вчимо дітей у програмі «Навчіть дитину захищатися». Однак навіть якщо ви плануєте вперше поговорити з дитиною про те, що таке безпека тіла і як себе захистити, то можете сміливо розпочинати з цього видання.

Ілюстрації та інтерактивні елементи в книзі допоможуть навчити дітей поважати своє тіло, розрізняти хороші та погані секрети, визначати непристойні дотики та розповідати довіреном дорослим про неприпустиму поведінку з боку інших.

Обговорюючи час від часу з дитиною все, викладене в цьому буклеті, повторюючи та тренуючи правила безпечної поведінки, ви допоможете їй розвинути та посилити навички самозахисту.

Цю брошуру, а також методичний посібник «Навчіть дитину захищатися» можна завантажити на веб-сайті Українського фонду «Благополуччя дітей» у розділі «Публікації»:

www.childfund.org.ua/publikatsii

ЩО ТАКЕ СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО?

- Доторки до інтимних частин тіла дитини задля отримання сексуального задоволення або примушення (заохочення) дитини торкатися статевих органів іншої людини.
- Залучення дитини до ігор зі статевими органами або статевому акту.
- Демонстрація дитині порнографічних матеріалів або сексуальних дій.
- Фотографування дитини в сексуальних позах.

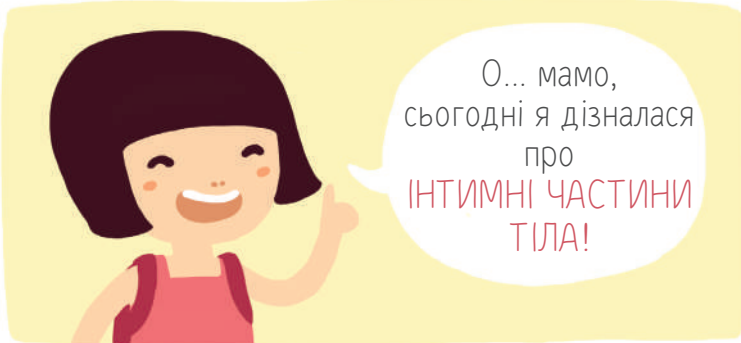
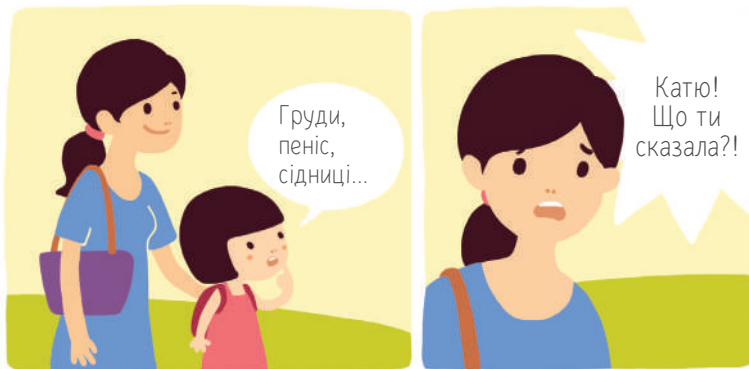


ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ:

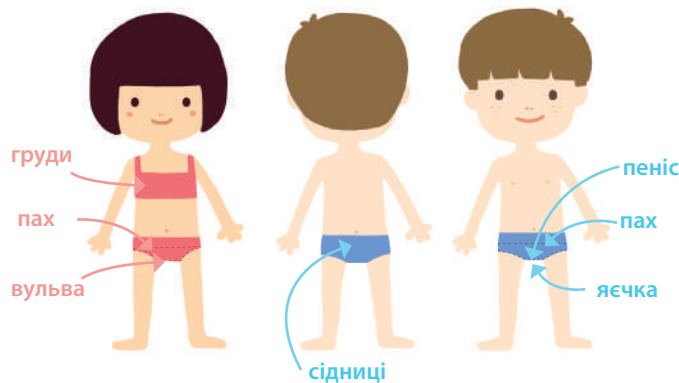
- Постраждати можуть як хлопчики, так і дівчатка, незалежно від віку, соціального статусу чи статків сім'ї.
- Кривдниками можуть бути як чоловіки, так і жінки.
- Більшість зловмисників – це люди, з якими дитина знайома. Наприклад, члени або друзі сім'ї.
- Часто кривдники застосовують лестощі та підкуп: дитині дарують подарунки в обмін на зберігання секрету про те, що відбулося.
- Діти вкрай рідко кажуть неправду про випадки сексуального насильства.
- Дітей потрібно навчити захищати себе.



Навчіть дитину називати інтимні частини тіла



До уваги батьків: Уміння правильно називати інтимні частини тіла допомагає дітям розвинути повагу до власного тіла. Також дитина зможе краще описати випадки сексуального насильства.



Інтимними є ті частини тіла, які прикриті спідньою білизною. Я їх не показую і не дозволяю людям торкатися до них без вагомих причин. Наприклад: огляд лікаря, обов'язково з відома батьків і моєї згоди, є цілком нормальним.

Я маю сама піклуватися про своє тіло. Також мені не можна торкатися тіл інших людей без їхнього дозволу, особливо бачити або торкатися інтимних місць. Рот це також інтимна частина тіла!





Допоможіть дитині розрізнити хороші та погані дотики



ПОГАНИЙ ДОТИК

Коли хтось торкається інтимних частин мого тіла, це **поганий дотик**. Погані дотики змушують мене почуватися розгубленим, зніяковілим та наляканим.

До уваги батьків: Допоможіть дитині зрозуміти, що її тіло належить тільки їй. Якщо вона відчувається некомфортно, коли хтось торкається її або цілує, вона може попросити зупинитися (не робити цього). Вона має розповісти дорослому, якому довіряє, про те, що сталося.



З іншого боку, **хороші дотики** роблять мене щасливим. Наприклад, коли мій вихователь поплескує мене по плечу за те, що я поділився іграшкою.



Поясніть, що існують погані та хороші секрети



Артеме,
це **поганий** секрет! Ти
повинен розповісти
про нього!

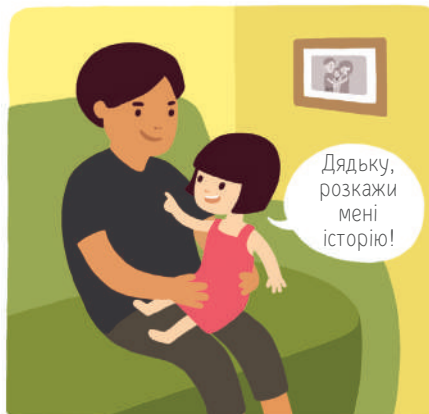


До уваги батьків: Поясніть дитині, що хороші секрети наповнюють життя радісними відчуттями. І про них згодом стає відомо. Наприклад, коли ми готуємо свято або приємний сюрприз. Натомість поганий секрет засмучує і тривожить.

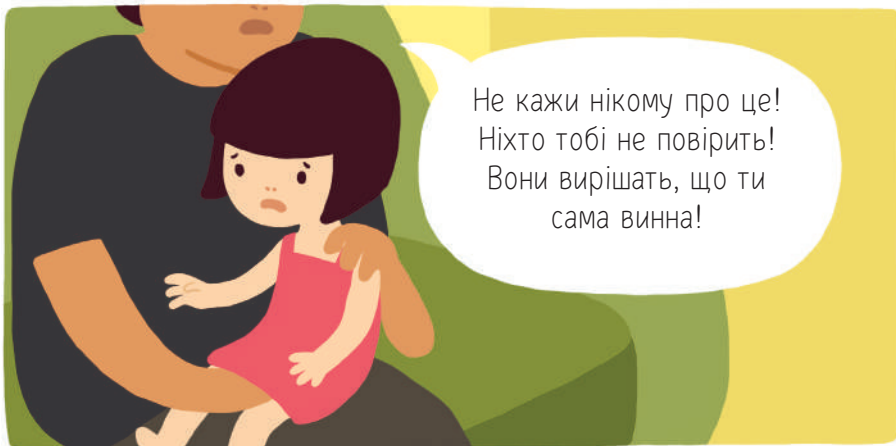
Запитайте дитину: Кому Артем може розповісти про поганий секрет?



Переконайте дитину, що немає її вини, коли хтось торкається її інтимних частин тіла



Дядьку,
розкажи
мені
історію!



Не кажи нікому про це!
Ніхто тобі не повірить!
Вони вирішать, що ти
сама винна!

Ні, Ксеніє!
Не слухай його!
Це **не** твоя провина!
Швидко розкажи
тому, кому довіряєш!



До уваги батьків: Скажіть дитині, що немає її вини, коли хтось із дорослих чинить погано: вчить її поганим секретам, використовує непристойні дотики. Не потрібно боятися розповісти про це дорослому, якому довіряєш.

Запитайте дитину: Чи зробила Ксенія щось погане? Як Ксенія має вчинити далі?



Навчіть дитину, що вона не повинна бачити інтимних частин тіла інших людей, навіть на телефоні, по телевізору або на екрані комп'ютера



Денисе, це неправильно – дивитися на інтимні частини тіла інших людей! Біжи й розкажи дорослому, якому довіряєш!



До уваги батьків: Злочинці можуть демонструвати дітям порнографію, щоб сформувати у них хибне уявлення про норми сексуальної поведінки.

Запитайте дитину: Як ти вважаєш, дядько вчинив правильно чи неправильно? Що Денису слід зробити далі?



Повідомте дитині, що люди, яких вона добре знає, також можуть чинити погано



Ой, Дарино, це погано!
Швидко біжи розповісти
дорослому, якому довіряєш.



До уваги батьків: Часто сексуальне насильство над дітьми коять люди, яких ті добре знають. Діти мають розуміти, що вони завжди повинні шукати допомоги та розповісти дорослим, яким довіряють, навіть якщо секрети змушують їх почуватися наляканими чи засмученими.

Запитайте дитину: Як ти гадаєш, тітка вчинила добре чи погано? Кому Даринка може про це розповісти?



Потренуйте правило «Ні – біжи – розкажи!»



СКАЖИ "НІ"



БІЖИ



РОЗКАЖИ ДОРΟΣЛОМУ,
ЯКОМУ ДОВІРЯЄШ

До уваги батьків: Дитина може не до кінця розуміти, що означає «дорослий, якому довіряєш». Допоможіть їй скласти список із кількох людей, до яких вона може звернутися в пошуках допомоги. Наприклад: батьки, старші брати, сестри, сусіди, вихователь, тренер.



ФІЗИЧНІ ОЗНАКИ

- Біль, свербіж, виділення, кровотеча або інфекції статевих органів.
- Травми на грудях, сідницях та / або в нижній частині живота, які мають невизначене походження.
- Плями крові на спідній білизні, які не мають пояснення.

ОЗНАКИ У ПОВЕДІНЦІ

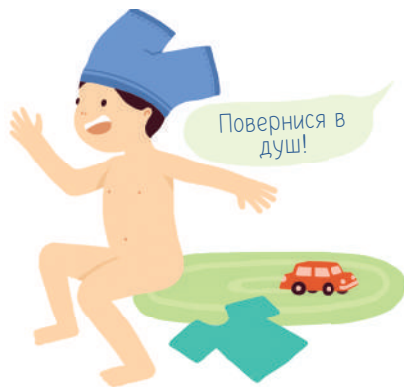
- Демонстрація знань про секс, що не відповідають віку дитини: на малюнках, у розповідях чи під час гри.
- Раптове повернення до нетримання сечі чи калу.
- Різкі зміни у поведінці. Наприклад, добре вихована дитина поводиться агресивно або балакуча дитина стає відлюдною.
- Несподівані зміни у звичках щодо їжі чи сну.



Сексуальний розвиток дітей

Знаючи про вікові особливості психосексуального розвитку, ви зумієте навчити дитину того, що відповідає її віку та відображає сексуальну культуру сім'ї.

У 4–6 РОКІВ ДИТИНА:



- Має уявлення про статеві відмінності між хлопчиками та дівчатками.
- Не має почуття сорому та скромності.
- Виявляє природну цікавість до власного тіла та до тіл інших людей.
- Відтворює поведінку при зустрічах, наприклад, обійми чи поцілунки.
- Торкається власних геніталій, досліджуючи їх, мастурбує заради заспокоєння, отримуючи при цьому задоволення, іноді може робити це публічно.





Сексуальний розвиток дітей

- Досліджує статеві органи разом з однолітками під час гри, що передбачає розглядання та торкання.
- Розпитує про інтимні частини тіла, може використовувати непристойні та сленгові слова.
- Має обмаль знань про вагітність та народження дітей.



Сексуалізована поведінка дитини може бути **ознакою сексуального зловживання**, якщо:

- не відповідає віку дитини (наприклад, якщо дошкільник імітує статевий акт);
- є насильницькою або агресивною, такою, що викликає страх і тривогу в інших дітей;
- є нав'язливою та негативно впливає на щоденну діяльність дитини;
- не припиняється на вимогу дорослих.



Поговоріть з дитиною про сексуальність

Довірливе спілкування з дитиною про особливості її статевого розвитку, безпеку тіла закладе підвалини для міцних міжособистісних стосунків та здорової сексуальності в майбутньому. А розвиток навичок безпечної поведінки допоможе дитині захистити себе від сексуального насильства.

З ЧОГО ПОЧАТИ?

- Навчайте правильно називати інтимні частини тіла та допоможіть сформувати здорові особистісні кордони.
- Давайте прості та чіткі пояснення про тіло та його функціонування.

Що ти маєш зробити, якщо хтось торкається інтимних частин твого тіла?



- Використовуйте повсякденні ситуації (під час користування туалетом, душем або під час поїздки у громадському транспорті), щоб розвивати у дитини навички безпечної поведінки.
- Поясніть, що батьки або піклувальники можуть бачити і торкатися інтимних частин тіла дітей лише з вагомих причин і з дозволу дитини, наприклад, розвиваючи у дітей навички гігієни (до 3-х років), виконуючи приписи лікаря, у разі травмування або захворювання статевих органів.
- Домагайте дитині розмежовувати хороші та погані секрети, пристойні та непристойні дотики, безпечну та небезпечну поведінку.



Поговоріть з дитиною про сексуальність

- Наголошуйте дитині, що її тіло належить їй і вона має право говорити «ні» на небажані торкання, включаючи поцілунки та обійми.



- Дітям зазвичай говорять про небезпечних незнайомців. Але важливо навчити дитину, що знайомі дорослі також можуть поводитися сексуально неприйнятно.
- Допоможіть дитині визначити кількох довірених дорослих, до яких вона може звернутися по допомогу. Заохочуйте розповідати людям зі списку, допоки дитина не отримає належної допомоги.
- Переконайте свою дитину, що ви та інші довірені дорослі зрозуміють і захистять її.
- Дослухайтесь і вірте дитині, якщо вона розкажує про випадок сексуального насильства.
- Тренуйте з дитиною правило «**Ні – біжи – розкажи!**»

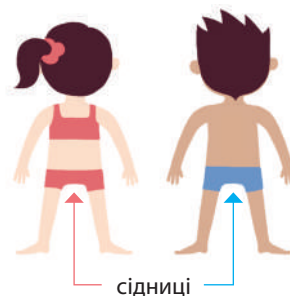
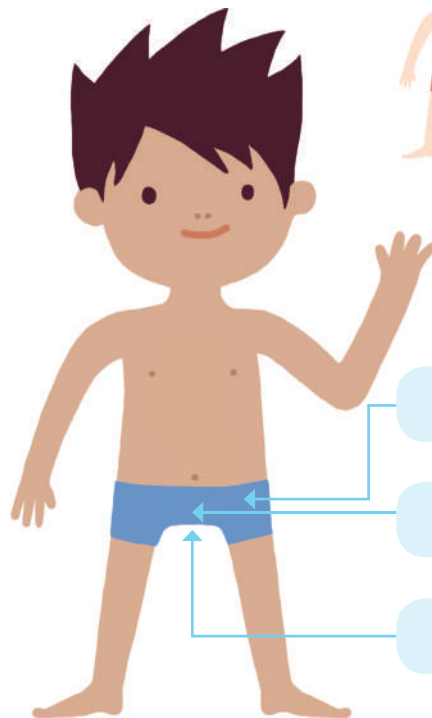
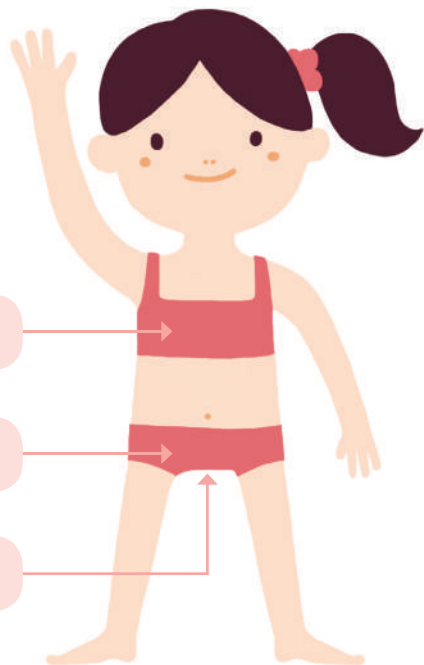


До уваги батьків: Ваша реакція надзвичайно важлива. Для деяких батьків тема сексуальності є табуованою, «не для обговорення». Дорослі більше за дітей соромляться розмовляти з ними на делікатні теми. Але це значить, що і дитина не наважиться поділитися з вами своїми побоюваннями чи звернутися із запитаннями.



Заняття № 1. Давай вдягнемся!

- ☐ Чи можеш ти назвати інтимні частини тіла хлопчика та дівчинки?
- ☐ Можеш допомогти їм одягнутися?



До уваги батьків: Зверніть увагу дитини, що ділянки, на які хлопчик і дівчинка надягають спідню білизну, називаються інтимними частинами тіла. Якщо малюк не може відповісти сам, допоможіть пригадати правильні назви інтимних частин тіла хлопчиків і дівчат. Нагадайте дитині, що вона має дбати про власне тіло і що ніхто не повинен бачити і торкатися інтимних частин її тіла.



Заняття № 2. Кому я можу розповісти?

Довірений дорослий – це той, хто уважно тебе слухає і розуміє, не кривдив тебе раніше, допомагає та може захистити.

□ З'єднай крапки. Що ти бачиш?

□ Хто є твоїми довіреними дорослими? Розташуй їхні обличчя на пелюстках – ти можеш використати наліпки або намалювати їх.



До уваги батьків: Допоможіть дитині усвідомити, що у неї є більше одного дорослого, якому вона може довіряти. Це можуть бути члени родини або дорослі поза сім'єю, наприклад, вихователі. Якщо дитина не отримала допомоги від першого довіреного дорослого, до якого звернулась, спонукайте її розповісти наступному і продовжувати говорити, доки не отримає допомогу.



Заняття № 3. Що ти робитимеш?

Навіть коли діти розрізняють правильні та неправильні дії, вони можуть не знати, як реагувати, коли потрапили в небезпечну ситуацію.

Аби краще підготувати дітей, відпрацьовуйте правило «Ні – біжи – розкажи!» у побутових ситуаціях.

Що робити, коли хтось намагається підглядати за тобою в туалеті?

Що робити, якщо знайомий дядько, граючись з тобою, наказує торкнутися інтимних частин його тіла?

Що робити, якщо хтось показує тобі інтимні частини тіла?

Що робити, якщо знайомий дядько торкається інтимних частин твого тіла і каже, що він це робить, бо любить тебе?



Навчіть свою дитину бути наполегливою – говорити «ні» неодноразово, впевнено й голосно. Щойно відійде від кривдника, дитина має швидко розповісти дорослому, якому довіряє.

До уваги батьків: Відпрацьовуйте з дитиною правила безпечної поведінки: «Тут мене не торкайся!»; «Твоє тіло належить тільки тобі»; «Добре зробиш, коли розкажеш про секрети, які тебе турбують»; «Ні означає Ні!»; «Ні – біжи – розкажи!»

Я МОЖУ СЕБЕ ЗАХИСТИТИ

Українське видання за заг. редакцією О. Л. Нагули

Дизайн: Neo Anngee.

Для безкоштовного розповсюдження

Актуальні інформаційні та методичні матеріали щодо попередження насильства над дітьми та відповідального батьківства завжди можна знайти на веб-сайті віртуального ресурсного центру «Дитинство без насильства»:

www.rescentre.org.ua.

Інші матеріали щодо формування навичок безпечної поведінки у дітей:

- » методичний посібник «Навчись дитину захищатися» (містить інформацію про причини виникнення сексуального насильства над дітьми, особливості виявлення випадків сексуального насильства та сценарії інтерактивних бесід з дошкільнятами для вивчення правил безпечної поведінки);
- » книжка «Кіко і рука» для читання на ніч (пояснює дітям правило «Тут мене не торкайся»);
- » листівка для батьків про те, як навчити дітей правила «Тут мене не торкайся».

Усі права захищено. Відповідальність за зміст публікації несе винятково Український фонд «Благополуччя дітей». Думки, висловлені в публікації, не обов'язково збігаються з точкою зору донора.



Матеріали брошури «Я можу себе захистити» були створені організацією Singapore Children's Society (Сінгапур), адаптовані для українських читачів ВБО «Український фонд «Благополуччя дітей» та видані в рамках проекту «Навчання дітей захисту від сексуального насильства» за підтримки Фонду сприяння демократії Посольства США в Україні.

