

Vorbesc cu copilul meu. Despre abuz.

CONȚINE FISĂ PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI ȘI COPII



De ce acest ghid?

Dragă mamă, tată, bunic sau adult ce ai în grijă un copil,

Într-o zi, fiica mea, Ana, a venit acasă de la școală și părea tulburată. Deși am insistat, n-a vrut să-mi spună ce avea pe suflet. Până la urmă, am aflat de la prietena ei că un băiat mai mare din vecini i-a pus mâna pe fund în timp ce trecea pe lângă ele pe stradă. Am deschis o discuție în care m-a întrebat cum ar trebui să reacționeze atunci când ea, sau alți copii, se confruntă cu situații „ciudate”. Mi-am dat seama atunci că, oricât de tare mi-aș dori eu ca părinte să o țin departe de toate lucrurile urâte din jurul nostru, îmi este imposibil. Am decis să o protejez arătându-i că poate să îmi spună orice fără ca eu să mă supăr. Mi-a pus multe întrebări care m-au surprins sau m-au luat pe nepregătite, dar am înțeles că este responsabilitatea mea să îi explic. Doar așa întâmplările urâte și necunoscutul își pierd din putere. Povestind cu ea, am înțeles că abuzul poate să fie o vrajă rea, căreia împreună i-am găsit dezlegarea.

După cum știi deja, copiii, pe măsură ce cresc, trec prin diferite stadii de dezvoltare atât fizică, cât și psihică, iar curiozitatea lor legată de schimbările corporale este tot mai mare. Studiile arată că a vorbi deschis cu copiii despre corp, sex, sarcină nu le satisface doar această curiozitate, ci îi și învață respectul față de propriul corp și le dă forța să vorbească atunci cineva se comportă neadecvat față de ei. Pentru mulți părinți, a da startul dialogului pe teme de mai sus poate fi o provocare. Adesea apar următoarele întrebări: *Câtă informație să ofer și la ce vârstă? Cum îi înveți pe copii ce să facă dacă cineva îi pune într-o situație incomfortabilă, fără a-i speria sau a-i face anxioși printre alte persoane?*

Pentru a nu te simți în dificultate, acest ghid vine cu o serie de sugestii, precum și cu referințe către materiale utile, care să te ajute să vorbești cu copilul tău într-o manieră pozitivă. Ghidul se adresează atât mamelor cât și taților, părinți de fete dar și de băieți. Mi-am propus să ofer acest material și părinților băiatului din vecini, astfel încât toți copiii să fie mai în siguranță: să nu abuzeze și să nu fie abuzați.

Andreea,
mama Anei

Ce este abuzul?

Violența îndreptată asupra copilului se poate manifesta diferit, luând una sau mai multe dintre următoarele forme: abuz fizic, verbal, emoțional, sexual, neglijare, exploatare prin muncă, exploatare sexuală, răpire, etc.

Abuzul fizic se referă la vătămarea corporală a copilului de către o persoană (adultă sau minoră) aflată în poziție de răspundere sau de putere față de acesta, dar și de încredere. Aceste acte de violență fizică sunt intenționate, produc suferință copilului și au impact asupra acestuia pe termen lung.



Abuzul verbal și emoțional cuprinde umiliri verbale și non-verbale, intimidări, amenințări, restrângeri ale libertății de acțiune, acuzații nedrepte, discriminări, ridiculizări și alte atitudini ostile sau de respingere față de copil. Aceste forme de abuz repetate și susținute duc la afectarea diverselor nivele ale psihicului acestuia.

Abuzul sexual se referă la implicarea copilului într-o activitate sexuală pe care el nu o înțelege, pentru care nu are capacitatea de a-și da acordul informat, pentru care nu este pregătit din punct de vedere al dezvoltării psiho-somatice sau care încalcă legile ori tabuurile sociale legate de rolurile familiale. Abuzul sexual se poate produce și între copii, dacă există diferență de vârstă sau de putere între ei.

Formele abuzului sexual includ:

- expunerea copilului la injurii sau limbaj cu conotație sexuală, precum și atingerea copilului în zonele erogene/intime cu mâna sau prin sărut;
- situațiile care duc la satisfacerea nevoilor sexuale ale unui adult sau ale unui alt copil care se află într-o poziție de responsabilitate, putere sau în relație de încredere cu copilul victimă;
- atragerea sau obligarea copilului la activități obscene;
- căsătoria timpurie sau logodna copiilor care îi obligă pe aceștia să întrețină relații sexuale;
- violul.

Neglijarea se poate prezenta sub mai multe forme: alimentară, vestimentară, a igienei, medicală, educațională, emoțională (prin lipsa atenției, a semnelor de afecțiune, a cuvintelor de apreciere, etc.).

Mai multe despre abuz

În România, în anul 2010, Autoritatea Națională pentru Protecția Drepturilor Copiilor și Adopție a înregistrat un număr de 11.200 de cazuri de violență împotriva copiilor. În 2015 peste 13.500 de cazuri, în 2016 peste 14.300 de cazuri, în 2017 au fost raportate peste 15.300 cazuri iar în prima jumătate a anului 2018 peste 7.800 de cazuri. Deși datele ilustrează o creștere, este cunoscut faptul că se raportează doar o mică parte din numărul total al comportamentelor abuzive împotriva copiilor. Statisticile arată că peste 90% dintre abuzuri se întâmplă în familie sau în cercul de încredere al copilului.

Cum ne dăm seama că acest fenomen este unul real și îngrijorător? Un raport realizat de Consiliul Europei în 2010, arată că aproximativ 1 din 5 copii din Europa este victimă a violenței sexuale. 20% dintre fete și 8% dintre băieți vor trece printr-o situație de abuz sexual înainte de împlinirea vârstei de 18 ani.

Abuzul sexual, și mai ales abuzul asupra copilului, trezește în noi sentimente puternice și greu de suportat, precum furia, dezgustul, tristețea, neputința. Adesea, oamenii preferă să evite să abordeze acest subiect dar și să creadă că abuzul se întâmplă foarte rar sau doar în „anumite” păături sociale. Totuși, acest fenomen are loc în toate țările, în comunități de toate religiile, toate rasele sau etniile, la toate nivelurile de educație și de statut social. Diferențele în răspândirea sa țin de cât de eficace este legislația fiecărei țări, dar și de accentul care se pune pe acțiunile de prevenire.

Drepturile copilului sunt protejate prin lege. Din perspectiva Codului Penal, actul sexual cu un minor și coruperea sexuală a minorilor reprezintă fapte grave, ce sunt pedepsite cu închisoarea, conform legii 286/2009, pusă în aplicare prin legea 187/2012.

Vestea cea bună este că părinții, îngrijitorii și educatorii pot ajuta la prevenirea abuzului și la protejarea copiilor, prin transmiterea unor competențe de siguranță legate de corpul lor.



Cum începem discuția despre corp?

„Mami, tati, de unde vin copiii?”. Aceasta este una dintre cele mai înfricoșătoare întrebări pentru părinți. Ne ia pe nepregătite, de obicei în perioada preșcolară a copilului nostru, și ne frământă, pentru că nu știm cum să îi explicăm într-o manieră adecvată vârstei. Copilul nostru ne întreabă acest lucru din curiozitate, dar și pentru că este una dintre multele modalități prin care acesta învață despre el însuși, și despre lumea din jur. Ce să facem pentru a ieși din dificultate? La această vârstă este recomandat să pornim o

discuție despre corp și organele reproductive, explicând că diferențele dintre fete și băieți nu doar că sunt normale și naturale, ci fac parte dintr-un întreg mult mai important, și anume persoana lor. Pentru a ne fi mai ușor, putem face apel la o serie de imagini sau ilustrații care includ dezvoltarea fizică, atât a fetelor, cât și a băieților, de la copil la adult, precum și la diagrame ale organelor interne. Astfel, cel mic înțelege că este unic, că fiecare corp este diferit și că este normal să fie așa. În ajutor ne poate veni și un text scris într-un limbaj simplu, clar și accesibil.

Întrebări precum „Dar totuși, cum apar copiii? Cum adică se nasc? Ce caută copilul în interiorul uterului?”, arată că este necesar să abordăm subiectul sarcinii și al nașterii. Despre concepție se poate discuta pe scurt, cu accentul pe faptul că celulele de la mamă (ovul) și tată (spermatozoid) se unesc pentru a concepe noul copil. Și în acest caz, imagini reprezentative cu evoluția unui embrion până în stadiul de făt pot fi de folos. Oferă o introducere blândă pentru copil asupra conceptelor de concepție, sarcină și naștere, în funcție de așteptările și întrebările acestuia.

Aceste întrebări, deși incomode, pot deveni un moment în care poți să afli ce știe copilul, ce a auzit și care sunt sursele lui de informare în ceea ce privește propriul corp. De asemenea, îți pot deschide o poartă spre a înțelege care sunt curiozitățile și așteptările lui de la tine.

Copilul tău are nevoie de un vocabular adecvat și de informații pentru a se proteja singur împotriva abuzurilor, inclusiv a celor de natură sexuală; educația sexuală poate să înceapă, conștient și asumată, de îndată ce copilul dobândește noțiuni de limbaj care îl ajută să descopere lumea. Cu ajutorul cuvintelor, fiecare copil „etichetează”, pentru ca mai apoi să înțeleagă universul uman și fizic. Îl învățăm cu blândețe și răbdare că are două mâini și două picioare, că are ochi și gură, buric și coate.

În același context trebuie să învețe și denumirea și funcțiile organelor genitale. Este vorba despre corpul lui și despre funcționalitatea acestuia și este primul pas pe care îl facem pentru a ne asigura că învață despre sănătatea și protecția sa. Pe măsură ce crește, informațiile oferite se diversifică, fiind mai complexe și acoperind mult mai mult decât anatomia corpului uman, ajungând la emoții și relații, sau la concepte care țin de intimitate, stare de bine cu sine, stimă de sine, relații, acceptare, încredere, atașament, respect, comunicare, consimțământ și iubire.

Totuși, copilul tău va avea nevoie de mulți ani pentru a înțelege și asimila informațiile pe care dorești să le transmiți. La fel ca atunci când construim o casă, pentru ca aceasta să fie stabilă, fundația trebuie să fie puternică. Informațiile corecte despre corp, concepție și sex devin această fundație, și astfel copilul învață să combată mesajele negative sau distorsionate primite din mediul înconjurător prin intermediul filmelor, al colegilor, al mass-mediei. Deși vom avea senzația că nu pot înțelege astfel de concepte, copiii vor absorbi doar acea informație care îi interesează.

Studiile arată că acei copii care primesc informații despre sănătate în general, și despre sănătatea sexuală în particular, sunt protejați împotriva abuzurilor și a exploatării.

Cum vorbim despre atingeri și zone intime?

Corpul tău îți aparține

A discuta despre propriul corp îl învață pe copil care sunt părțile private, unde atingerile nu sunt permise. A ști că el deține controlul asupra propriului corp îi va crește încrederea în sine și îl va ajuta să înțeleagă și să exprime dacă se simte incomod în legătură cu comportamentul celuilalt (priviri, atingeri, aluzii, cuvinte). Este important să ne încurajăm copilul să verbalizeze nevoile și să ceară să fie tratat cu respect. Această capacitate îi va folosi atât în copilărie, cât și în adolescență și la maturitate.

Diferența dintre atingeri bune și atingeri rele

Pentru a face diferența dintre atingeri bune și atingeri rele, explică-i copilului tău că nu este bine când cineva se uită la, îi filmează sau îi atinge părțile intime ale corpului ori dacă cineva, de orice vârstă, îl invită să se uite sau să atingă părțile intime ale altei persoane. O regulă simplă ar fi cea a lenjeriei intime, fie fată fie băiat: acolo unde este lenjerie nu se pune mâna.

Nu înseamnă NU! Despre secrete, limite, respect și consimțământ.

Este important ca fiecare copil să cunoască importanța limitelor personale și a stimei de sine. Limitele personale sunt o serie de comportamente care stabilesc ce este și ce nu este sănătos pentru noi, din punct de vedere fizic, psihic sau emoțional și variază de la o persoană la alta. A înțelege că este importat să avem limite și a-i transmite copilului că este în regulă să spună când nu se simte confortabil îi crește acestuia încrederea și

respectul față de sine. De exemplu, atingerile devin rele atunci când nu sunt respectate limitele personale.

Abuzul sexual implică încălcarea limitelor și a consimțământului (vorbim despre consimțământ doar în cazul copiilor mai mari). Atunci când victima este un copil, abuzul se întâmplă de regulă în secret, fără ca cel mic să ceară sprijin din partea unui cunoscut. Cel care abuzează de copil este, de obicei, o persoană cunoscută, un prieten de familie, un vecin, un membru al familiei sau un îngrijitor. Această persoană poate să fie apropiată de noi, să o cunoaștem și să o îndrăgim. Este util să recunoaștem semnele de avertizare privind abuzul pentru a construi o relație de încredere cu copilul dar și pentru a acționa. Copilul trebuie să învețe să spună NU imediat și ferm oricărui contact fizic neadecvat, dar și să se ferească de situații periculoase.

De cele mai multe ori abuzul este ținut secret și dezvăluit abia la vârsta adultă. În cazul unui abuz, copilului îi este foarte greu să dezvăluie ce i s-a întâmplat, iar secretul este tactica principală a agresorilor sexuali. Mesajele transmise de agresori sunt fie prietenoase („Ador să mă joc cu tine, dar dacă spui cuiva că ne-am jucat, nu mă vor mai lăsa să vin la tine”), fie amenințătoare („Acesta e secretul nostru. Dacă spui cuiva, le voi spune că a fost ideea ta și vei avea mari probleme”). Spune-i copilului tău că nu îl vei certa niciodată dacă îți divulgă un secret legat de corpul său și că orice secret care îi provoacă teamă, spaimă, agitație, rușine sau tristețe nu este un secret bun și nu trebuie păstrat, ci trebuie împărtășit unui adult de încredere.

Ce mesaje îi transmitem copilului în funcție de vârstă?

În fiecare etapă de vârstă, este important să construim mesaje în acord cu nivelul de dezvoltare cognitivă, emoțională și socială a copilului, cu capacitatea sa de înțelegere și procesare a informațiilor, cu relevanța acelor informații pentru sănătatea și protecția sa, dar și pentru contextul concret de viață în care acesta se dezvoltă. Aceste reguli de construire a mesajelor trebuie să rămână însă flexibile, ghidate de curiozitatea copilului, precum și de nivelul său anterior de cunoaștere cu privire la sexualitate. Este un aspect demn de avut în vedere, dat fiind faptul că sursele de informare ale copilului sunt extrem de diversificate, accesul la informație este adeseori fără restricții, iar filtrele parentale uneori lipsesc.



Este ok să îți săruți copilul pe buze?

Mulți părinți continuă să-și sărute copiii pe gură și după ce aceștia trec de 4, 5 sau 6 ani. Deși pentru părinte rămâne în continuare un gest de afecțiune, pentru copil poate fi un comportament extrem de confuz, spun psihologii. La vârsta de 5, 6 ani, acesta devine conștient de propriul corp și de propria sexualitate, începe să înțeleagă care sunt regulile impuse de societate și se poate simți inconfortabil dacă este sărutat în continuare pe buze. De aceea, dacă în familia ta există acest obicei, fii mereu atent la semnalele care vin din partea copilului: dacă pare stânjenit sau dacă nu se simte în largul lui atunci când îl săruți, îți recomandăm să discuți și să clarifici aceste aspecte.

Ar trebui să vorbim diferit cu copiii, în funcție de gen, în ceea ce privește corpul? Mama vorbește cu fata și tatăl cu băiatul?

Dacă privim educația sexuală ca pe o constantă

a educației în familie, mama și tata pot fi implicați în egală măsură. Ar fi ideal ca, măcar în adolescență, copiii să beneficieze de perspectivele și experiențele relaționale ale părinților de ambele sexe, pentru că mama și tata sunt percepuți de către copil nu doar prin anatomia lor, ci și prin rolurile de gen, complexe din punct de vedere social. Un tată ar putea mai ușor să îi dezvăluie fiicei adolescente câteva informații „din interior” despre băieți și despre dinamica primelor relații de cuplu, din perspectiva băieților; reciproca este valabilă pentru mame și fiii lor.

Vârsta preșcolară este marcată de curiozitatea copilului față de diferențele anatomice dintre fete și băieți, funcțiile organelor genitale, cum se fac copiii sau diferitele cuvinte cu conotație sexuală auzite în anturaj. Această curiozitate este normală și acoperă o nevoie oarecum superficială de informație, așa că sunt de evitat răspunsurile detaliate, complicate și tehnice; răspunsul relaxat și natural este fundamental.

Deosebit de importantă, dar în același timp neglijată la această vârstă, cu precădere în contextul intrării în comunitate (grădinite, centre de zi), este discuția despre atingerile potrivite și nepotrivite, în vederea protejării copilului de diferitele forme ale abuzului sexual.

Școlarul înțelege mai profund aspectele sexualității umane. El va cere informații, uneori tehnice, cu privire la concepție, sarcină, naștere și orientare sexuală. Spre deosebire de curiozitatea exploratorie a preșcolarului, în școlaritate curiozitatea este mai degrabă tehnică, inginerească, el fiind interesat de procesele din spatele diferitelor aspecte ale sexualității. La această vârstă, informațiile pot fi dublate de discuții legate de intimitate, iubire, atașament, respect, încredere și comunicare. Școlarul mare, în prag de pubertate, va fi direct interesat de toate schimbările biologice, hormonale și emoționale aduse de această nouă etapă de dezvoltare. Intrat în această etapă, va căpăta un nivel superior de înțelegere asupra relațiilor interumane, inclusiv sexuale, ceea ce permite aducerea în discuție a limitelor, regulilor, acordului cu privire la diferite comportamente ce țin de intimitatea fiecăruia dintre noi, precum și a regulilor de protecție din perspectiva unei sarcini sau a îmbolnăvirii. Este important să te aștepti ca, în perioada pubertății, copilul tău să te informeze că are deja un prieten sau o prietenă. Este momentul în care educația sexuală poate să îl ajute să dețină atitudini responsabile față de corpul său, dar și al celuilalt, față de relația dintre două persoane, bazată pe empatie, comunicare autentică și respectului față de intimitate.

Adolescența este vârsta la care copilul poate înțelege pe deplin faptul că actul sexual nu este doar despre corp, ci și despre comunicare, emoție, încredere, siguranță și protecție, că o viață sexuală înseamnă alegeri și responsabilitate. Educația sexuală a adolescenților acoperă numeroase dimensiuni ale vieții lor sociale și emoționale:

presiunea găștii, presiunea partenerului, abținerea, stimă de sine, a fi mulțumit de propriul corp, asocierea maturizării cu o viață sexuală activă, intimitate emoțională, îndrăgostire, prima inimă frântă, prima experiență sexuală, seducție, fidelitate — toate acestea sunt doar câteva dintre subiectele de neratat în discuția cu copilul tău. Nu sunt de lăsat deoparte subiectele „grele” legate de hărțuire, LGBT, avort sau pornografie.

Cum recunosc abuzul atunci când este vorba de copilul meu?

Părinții au responsabilitatea să observe schimbările de dispoziție ale copiilor și să vorbească cu ei despre sentimente, curiozități ce țin de viața sexuală, despre schimbările corpului și despre atingeri. Există însă această teamă de a-l expune pe copil la informații care ar pune în pericol bunele moravuri însă, tocmai lipsa comunicării pe tematici din sfera educației sexuale devine un obstacol în calea dezvoltării abuzului sexual.

Copiii trebuie învățați că au dreptul să refuze atingerea corpului lor de către oricine, străin sau cunoscut, că pot cere ajutor, că există specialiști care au obligația să îi asculte și să îi ajute, că există telefonul copilului, cu număr gratuit: **(prefix local) 983**, că sentimentele lor sunt importante și au dreptul să se simtă în siguranță.

Poți suspecta că un copil a trecut printr-un abuz atunci când identifice următoarele semne:

- Comportamente sexuale inadecvate, exprimate în jocul cu jucăriile, cu alte obiecte sau cu alți copii;
- Probleme de somn recent manifestate și prezența coșmarurilor;
- Atitudine de retragere în sine sau de foarte mare dependență de adulții din jur;
- Schimbări recente de personalitate inexplicabile, labilitate emoțională și nesiguranță;
- Regres până la comportamente specifice unor etape anterioare ale dezvoltării (de exemplu, face din nou pipi în pat, deși era învățat să meargă la toaletă);
- Frica nejustificată de anumite locuri sau de anumite persoane;
- Modificarea obiceiurilor alimentare;
- Utilizarea unor noi cuvinte „adulte” pentru a descrie părțile corpului;
- Comportamente de auto-vătămare (tăiere, ardere sau alte acte dăunătoare);
- Prezența unor semne fizice, cum ar fi: dureri inexplicabile sau vânătași în jurul organelor genitale sau a gurii, boli cu transmitere sexuală, sarcină;
- Fuga de acasă;
- Respingerea ideii de a sta singuri cu un anumit copil sau cu o anumită persoană adultă.

Atunci când semnele de mai sus apar izolat, ele nu au puterea să ne indice cu exactitate prezența unui abuz. Chiar și atunci când un copil manifestă 5-6 dintre comportamentele enumerate mai sus, putem avea de-a face și cu alte situații cu impact traumatic asupra copilului, cum ar fi divorțul parental, pierderea unui părinte, bullying sever la școală etc., și nu neapărat cu un abuz.

Cum pot preveni abuzul? 10 sugestii pentru părinți.

(după psih. György Gáspár, Pagina de psihologie)

În calitate de părinți, alegem destul de rar să le vorbim copiilor noștri despre ceea ce înseamnă siguranța propriului corp. Jena, pudoarea sau rușinea ne împiedică să le asigurăm o educație sexuală timpurie. Mai apoi, există mitul care ne spune că „este prea devreme” și „copilul este prea mic”, sau realitatea că nu vrem să-i speriem pe copii. Până într-un punct, toate aceste explicații au sens; dar este important să ne

gândim și la consecințele sau costurile pe care le vor avea de plătit copiii și familiile noastre, din cauza ignoranței sau a unui deficit de educație parentală. S-ar putea ca, pentru cele mai multe familii, parcurgerea acestor pași să nu implice o singură discuție. Adevărul este că educația sexuală este un proces care durează întreaga viață, la fel și tot ceea ce înseamnă a fi părinte.

1. Să le vorbim copiilor de timpuriu despre (toate) părțile corpului.

Nu este nevoie să-i speriem pentru a-i ajuta să fie în siguranță. Dar este esențial să-i educăm în așa fel încât aceștia să facă diferența între atingerile potrivite și cele nepotrivite. Încă dinaintea vârstei de 3 ani, este bine ca un copil să știe că anumite părți ale corpului sunt „private” și că nu-i este permis nimănui să le atingă, cu excepția părinților.

A evita să le spunem pe nume anumitor părți ale corpului îi poate face pe copii să creadă că ceva este ciudat sau rușinos la corpul lor, prin urmare vor fi mai puțin deschiși să ne vorbească despre atingerile nepotrivite venite din partea altora. Astfel, cuvintele de genul „penis”, „testicule”, „sâni”, „vagin”, „vulvă” trebuie folosite cu aceeași dezinvoltură ca și „mână”, „gât”, „spate”, „glezne”, „încheieturi” etc.

2. Educația sexuală nu înseamnă doar a vorbi despre sex, înseamnă a vorbi și despre diferența dintre privat și public.

La vârste foarte mici, copiii nu au nevoie de informații tehnice despre viața sexuală sau actul sexual în sine. Dacă îi ajutăm să eticheteze corect toate părțile corpului, deja am făcut o treabă foarte bună. De asemenea, să nu uităm că pedofilia nu este atât de mult despre sex, pe cât este despre abuz. Este important ca un copil să știe și că părțile sale intime pot fi atinse de către specialiști (precum un un medic) doar dacă părinții sau un îngrijitor al copilului (o persoană de încredere) se află în aceeași încăpere. Nu este cazul să completăm cu povești de genul „unii oameni sunt răi și alții sunt buni”, este mai indicat să vorbim despre comportamentele, atingerile potrivite și cele nepotrivite. Corpul gol al unui copil poate fi văzut doar de către părinți, în rest corpul acestuia este recomandat să fie văzut cu precădere îmbrăcat, cu excepția cazurilor în care un alt adult de încredere este responsabil de supravegherea lui.



3. Limitele sunt esențiale.

Copilul trebuie educat în așa fel încât să învețe să pună deopotrivă limite adulților și altor copii, nu doar adulții să impună reguli copiilor. Îi învățăm că au dreptul să spună:

„**NU!** Nu ai voie să mă atingi acolo” și
„Nu vreau să te ating acolo”.

Să nu uităm că în multe cazuri făptașii (pedofilii) le cer copiilor să-i atingă în zonele intime. Putem chiar să-i încurajăm pe copiii că, dacă în astfel de situații adultul sau persoana care-i abuzează nu înțelege cu vorba bună, orice „izbucnire temperamentală” este bine-venită.

4. Secretele nu sunt mereu o idee bună, ba uneori pot fi chiar una nocivă.

Majoritatea făptașilor de abuz sexual profită de ideea de secret și de relație specială. Este indicat ca părinții să transmită cât mai clar faptul că nu există secrete legate de corp.

Este de reamintit copilului și de repetat că niciun adult nu ar trebui să le ceară să păstreze secrete. Ceea ce ar trebui să ne pună pe gânduri și pe noi, atunci când, ca părinți, le cerem celor mici să păstreze secrete. Trebuie învățați cum să facă diferența între ce anume poate fi spus public și ce anume e cazul să ajungă la urechile părinților, în familie, acolo unde sunt adulți de încredere, care-i pot ajuta.

5. Încrederea în copil este, și de această dată, importantă.

Este important să se dezvolte cu cei mici o relație de încredere și de respect. În tot ceea ce spune sau face copilul, este indicat ca adulții să încerce să înțeleagă sensul și motivația, fără a chestiona, a minimaliza sau pedepsi persoana acestuia.

Atunci când vorbim despre atingerile sau comportamentele nepotrivite din partea altora, este foarte important să-i subliniem explicit copilului că nu ne vom supăra dacă ne va vorbi despre ce a pățit și nici nu-l vom pedepsi în vreun fel.

6. Nimeni nu ar trebui să facă poze în care apar părțile intime ale copilului.

Este un aspect pe care adesea adulții îl neglijează, dar este de reținut că adesea pedofilia se manifestă și prin acest gen de comportamente. Tot mai mulți copii și adolescenți se află în situații de risc din cauza internetului. Mesajul-cheie ar trebui să fie: „Nimeni nu-ți face poze și nici tu nu trimiți nimănui poze cu părțile tale intime!”

7. Un limbaj codat poate ajuta.

Copiii își doresc adesea să aibă ceva special în comun cu părinții: un gest, un cuvânt secret sau orice simbol, pe care să-l descifreze doar ei și prin care să fie evitate situațiile stânjenitoare. Această idee poate fi utilă și în prevenția abuzului sexual, atunci când copilul nu se simte în siguranță, când s-a întâmplat ceva și nu-i este clar despre ce este vorba și ce va urma, când vrea să iasă cât mai repede dintr-un context. Este folositor ca el să utilizeze acest limbaj și părintele decodificând mesajul, să-i ofere copilului ajutorul solicitat.

8. O atingere în zonele intime poate crea plăcere.

În majoritatea cazurilor de abuz sexual relatate de către adulții victime ale abuzului în copilărie, victima se simțea extrem de vinovată sau de rușinată din cauza sentimentului de plăcere pe care-l resimțise, ceea ce biologic este explicabil 100%.

Nu este nicio rușine în a simți plăcere la atingerea unor părți ale corpului; este chiar normal, dacă aceste atingeri sunt exprimate doar de către sine, în mod natural până prin adolescență și mai apoi în mod conștient. Este recomandat ca părinții să-i ajute pe copii să facă diferența între atingerea propriei persoane și „atingerea secretă” a altcuiva.

9. Până și prietenii au limite.

Uneori, atingerile nepotrivite nu vin din partea adulților ci abuzul sexual este manifestat de către un alt minor. Așadar, este bine să-i echipăm pe copii cu mesaje potrivite și în ceea ce privește relațiile de prietenie, colegialitate: anumite curiozități, cum ar fi cele sexuale (de genul diferențelor dintre băieți și fete), pot fi explorate doar în prezența unui adult, atunci când mama și/sau tata își fac curaj pentru a cumpăra o carte cu imagini despre anatomia umană și vor comunica cu cei mici despre asemănări și diferențe.

10. Dialogul intenționat și conștient.

Este esențial ca dialogul părinte-copil să nu facă parte dintre activitățile pe care le neglijăm sau sunt făcute pe fugă. Adultul, dacă dă dovadă de o stare de prezență conștientă, va putea observa foarte repede orice schimbare în psihologia și comportamentul copilului și poate interveni din timp dacă este nevoie. Și aici nu ne referim doar la cazurile de abuz sexual, ci la orice problemă sau dificultate care poate tulbura liniștea sufletească a celor mici.

În loc de concluzii:

Dacă ai citit ghidul până în acest punct, înseamnă că ești un părinte căruia, deși îi este greu, nu se ferește să abordeze și cele mai dificile subiecte cu copilul său. La fel ca tine, și eu am crescut într-o familie în care nu am avut ocazia să îi întreb pe părinții mei aspecte importante ce au ținut de dezvoltarea mea ca adult.

Cu fiecare an care trece, cu fiecare generație, devine tot mai provocator să crești un copil. Există multe resurse (atelieri de dezvoltare personală pentru părinți, cărți de parenting, grupuri pe rețelele sociale, ș.a.), însă noi nu credem în răspunsuri standard la întrebările personale pe care copiii sau adolescenții le pun părinților lor. Și tu, și eu, din rolul nostru de părinți, știm deja care sunt cele mai potrivite metode de a comunica cu copiii noștri, chiar și despre cele mai complicate aspecte.

Cel mai important este să abordăm întrebările legate de corp și sexualitate ca pe niște complimente și ca pe o dovadă de încredere și de iubire din partea copilului. El va avea nevoie să îi răspundem cu iubire, într-un mod care va face relația dintre noi să înflorească: *Mă bucur că ți-a fost ușor să-mi pui întrebarea aceasta. Să nu crezi că mă supără, dar am nevoie de un pic de timp ca să-ți răspund, așa că ai răbdare, până găsesc cel mai potrivit răspuns.*

Dacă încă te întrebi cum poți recunoaște, ca părinte sau îngrijitor al copilului, semnele subtile ale unui posibil abuz, subliniez că prezența conștientă a părintelui și dialogul zilnic cu copilul se numără printre cele mai bune strategii de identificare timpurie a oricărui risc, inclusiv al celui de abuz sexual.



Unii copii se nasc cu o fire foarte închisă. Deși par dornici să le vorbești, foarte rar scoți ceva de la ei. Alți copii se nasc excesiv de pudici și nu întreabă niciodată nimic cu privire la sexualitate. Mai sunt și acei copii, din fericire tot mai mulți în ultima vreme, cu mintea și cu inimile largi deschise, care pun întrebări tot timpul și sunt fascinați de aproape orice, inclusiv de știința corpului omenesc. Noi, la A.L.E.G. (Asociația pentru Libertate și Egalitate de Gen), credem că fiecare copil este unic în felul său și este important să fie ajutat să învețe.

Dragă părinte, e firesc ca și tu să ai întrebări și temeri și să te simți vulnerabil atunci când abordezi aceste subiecte. Găsește sprijin atunci când simți că nu poți să faci față singur. Poți da startul dialogului în comunitatea ta invitându-i pe cei apropiați să citească acest ghid. După cum spune un proverb african: *Este nevoie de un sat întreg pentru a crește un copil.*

Andreea, mama Anei

Resurse practice și bibliografie

Campanii și proiecte împotriva abuzului sexual indreptat asupra copilului:

Campania Aici nu se pune mâna:
<http://cnpac.org.md/rom/campaign/campania-aici-nu-se-pune-mana>,
filmulețul de prezentare
<https://www.youtube.com/watch?v=M0nMHacFcVs> și broșura Kiko și
mâna: https://issuu.com/adelinas/docs/brosura_kiko_final

Campania Underwear rule:
<https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/underwear-rule/>, filmulețul Talk PANTS with Pantosaurus and his PANTS
song: <https://www.youtube.com/watch?v=-lL07JOGU5o>

Campania Enough Abuse: New York Prevent Child Abuse
https://www.preventchildabuse.org/application/files/4415/1906/2206/StraightTalk_NY_interactive.pdf

Proiectul Ora de Net, dezvoltat de Salvați Copiii România:
<https://oradenet.salvaticopiii.ro/>

Cărți:

Conchita Madueño, Sexul explicat adolescenților,
Ed. Prut International, 2007

Ioana Chicet-Macoveiciuc. Adevărul gol-goluț. Dialoguri simpatice
despre intimitate, corp, străini și limite, Ed. Univers, 2018

Kirstein Bleich, Stefan Bleich- Despre sex, fără prejudecăți. Totul
pentru adolescenți, Ed. Rao, 2005

Meg Hickling, Ce le spunem copiilor și adolescenților despre sex, Ed.
Humanitas, 2018

Link-uri utile:

Comunitatea părinților înțelepți: <https://tikaboo.ro/>
Child mind institute:
<https://childmind.org/article/10-ways-to-teach-your-child-the-skills-to-prevent-sexual-abuse/>
Parents protect:
<https://www.parentsprotect.co.uk/books-to-share-with-children.htm> și
<https://www.parentsprotect.co.uk/if-a-child-tells-you-about-abuse.htm>
Pagina de psihologie: Cum poți reduce riscul de abuz sexual asupra
copilului tău. 10 recomandări pentru părinți:
[https://www.paginadepsiologie.ro/cum-poti-reduce-riscul-de-abuz-se-xual-asupra-copilului-tau-10-recomandari-pentru-parinti-2/](https://www.paginadepsiologie.ro/cum-poti-reduce-riscul-de-abuz-sexual-asupra-copilului-tau-10-recomandari-pentru-parinti-2/)

Salvați copiii: <https://www.salvaticopiii.ro/>

Primește ajutor:

Autoritatea Națională pentru Protecția
Drepturilor Copilului și Adopție (ANPDCA): www.copii.ro

Asociația Telefonul Copilului:
<http://www.telefonulcopilului.ro>

Federația Organizațiilor Neguvernamentale pentru Copii:
<http://fonpc.ro/language/ro/>
tel. 40753 012 866

Salvați copiii:
<https://www.salvaticopiii.ro>
tel.: 021 316 61 76

UNICEF România:
<https://www.unicef.ro>
tel. 021 201 7872

FIȘĂ PRACTICĂ pentru părinți și copii

Conștient/ă de propriul corp

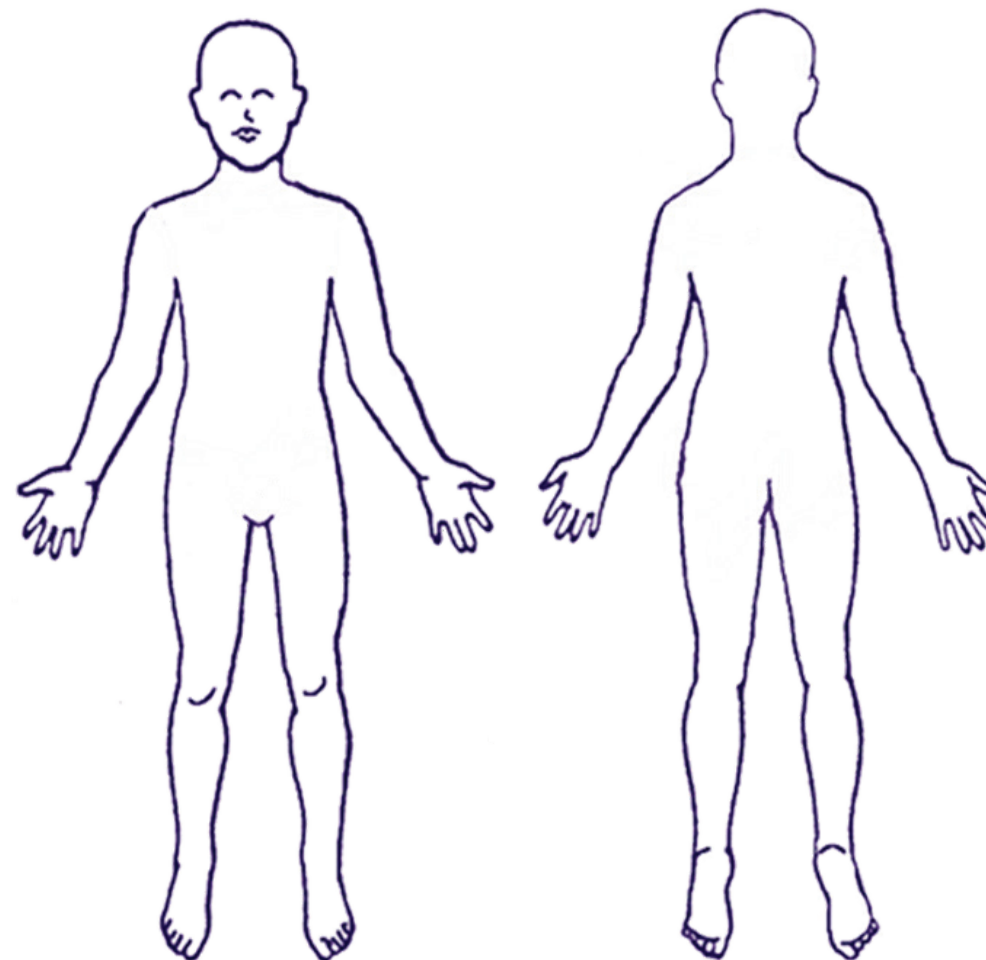
(Stachl-Astleithner, A., Henschl, M.. (2006). Startpaket PLUS. Partnerschaftlich lernen und Schule. Geschlechtssensible Pädagogik, Mädchen- und Bubenarbeit, Gender Mainstreaming in der Klasse Austria: Stadtschulrat für Wien. Preluat la 1 aprilie 2010 de pe <http://www.eduhi.at/dll/start-paket.pdf>)

Prin acest exercițiu atât tu, cât și copilul tău, aveți ocazia de a învăța mai multe despre propriul corp. Cum procedezi? Colorează silueta de mai jos în funcție de cât de confortabil te simți când ești atins(ă) în zonele corpului ilustrate. Invită-l pe copilul tău să facă la fel. Se marchează cu:

- roșu zonele corpului pe care alții nu au voie să le atingă
- galben zonele pe care numai anumiți oameni au voie să le atingă
- verde zonele unde e în regulă să fie atinși de oricine

Descoperă alături de copil care sunt asemănările și deosebirile între desene. Povestești despre zonele marcate cu roșu, cu galben sau cu verde. Porniți o discuție de la următoarele întrebări: Ce facem în cazul oamenilor precum doctorii?

Cine sunt acei „anumiți oameni” de care trebuie să se ferească? Ce se întâmplă cu iubitul/iubita? Părinții? Frații, surorile? Prietenul cel mai bun/prietena cea mai bună? Rudele? Doctorii? Sunt toți pe același nivel? Transmite-i copilului tău că este responsabil de propriul corp, că instinctele și sentimentele sale îl pot salva din situații periculoase și că este dreptul său să spună NU atunci când este atins în zonele nepermise.



Material realizat de Asociația pentru Libertate și Egalitate de Gen - A.L.E.G.



Află mai multe detalii despre activitatea noastră aici:

www.aleg-romania.eu

www.facebook.com/alegromania

www.instagram.com/aleg_romania



Proiectul *Vorbesc cu copilul meu despre abuz* este finanțat prin fondurile strânse de alergători și susținători prin intermediul **Maratonului Internațional Sibiu 2018**. Maratonul Internațional Sibiu este un eveniment sportiv de strângere de fonduri al comunității sibiene, organizat de **Fundația Comunitară Sibiu**.



Codruța Răbăgel și Cristina Radu, prin intermediul Incubator107 Sibiu, și-au donat ziua de naștere, invitându-și prietenii și cunoșcuții la o petrecere fără cadouri. Bani strânși din donații în acest fond aniversar au fost direcționați către realizarea ghidului *Vorbesc cu copilul meu despre abuz*.



Design și ilustrații realizate de Lucian și Maria, www.talciodesign.com