

Tanítsd meg gyermekednek a Fehérnemű Szabályt!

Körülbelül minden ötödik gyermek válik szexuális erőszak áldozatává, beleértve a szexuális zaklatást. Tanítsd meg gyermekednek a fehérnemű szabályt! Segíthet megelőzni, hogy ez megtörténjen gyermekeddel.



A Fehérnemű Szabály

A fehérnemű-szabály egy egyszerű útmutató, amely segít a szülőknek, hogy elmagyarázzák a gyerekeknek, hogy másoknak hol nem szabad megérinteni őket, hogyan reagáljanak, és kitől tudnak segítséget kérni. Mi az a fehérnemű-szabály?

Ez egyszerű: egy gyermeket nem szabad másoknak megérinteniük a testének azon részein, amelyeket általában a fehérneműje takar. És ők sem érinthetnek meg másokat ezeken a területeken. Ez segít abban is, hogy elmagyarázzuk a gyerekeknek, hogy a testük az övék, hogy vannak jó és rossz titkok, valamint jó és rossz érintések.

Hogyan tanítsuk meg a Fehérnemű Szabályt?

A Fehérnemű Szabályt azért dolgozták ki, hogy segítsen a szülőknek és gondviselőknek elindítani egy beszélgetést a gyerekeikkel. Nagyon hatékony eszköz lehet a szexuális bántalmazás megelőzésére. A Fehérnemű Szabálynak öt fontos szempontja van.

1. A tested a tied.

A gyerekeket meg kell tanítani, hogy a testük a sajátjuk, és senki sem érintheti meg azt a beleegyezésük nélkül. A nyílt és közvetlen kommunikáció a szexualitásról és a „privát testrészekről” korai életkorban, a nemi szervek és a test egyéb részeinek helyes neveinek használatával, segíteni fog a gyermekeknek megérteni, mi nem megengedett. A gyerekeknek joguk van visszautasítani egy csókot vagy érintést, még attól a személytől is, akit szeretnek. A gyerekeket meg kell tanítani arra, hogy mondjanak nemet azonnal és határozottan, a nem megfelelő fizikai érintkezésre, távol maradjanak a veszélyes helyzetektől, és mondják el egy megbízható felnőttnek. Fontos hangsúlyozni, hogy kitartóan kell folytatniuk, amíg valaki komolyan veszi az ügyet.

A könyvben a kéz mindig megkéri Kiko engedélyét, mielőtt megérinti. Kiko engedélyt ad.

Amikor a kéz a fehérnemű alá akar nyúlni, Kiko azt mondja: „Nem!”. A szülők vagy gondviselők felhasználhatják ezt a példát arra, hogy elmagyarázzák a gyerekeknek, hogy bármikor mondhatják, hogy „Nem”.



2. Jó érintés – rossz érintés

A gyerekek nem mindig ismerik fel a megfelelő és a nem megfelelő érintést.

Mondd el a gyerekeknek, hogy az nincs rendben, ha valaki megnézi vagy megérinti a nemi részeit, vagy azt kéri tőlük, hogy nézzenek meg

vagy érjenek hozzá valaki más nemi részeihez. A Fehérnemű Szabály segít nekik felismerni egy nyilvánvaló, könnyen megjegyezhető határt: a fehérneműt. Ez segít a felnőtteknek is, hogy beszélgetést kezdeményezzenek a gyerekekkel. Ha a gyerekek nem biztosak abban, hogy egy személy viselkedése elfogadható-e, győződj meg róla, hogy tudják, hogyan kérjenek segítséget egy megbízható felnőttől.

A könyvben Kiko megtagadja, hogy a fehérneműje alatt érintsék.

A szülők elmagyarázhatják, hogy bizonyos felnőtteknek (például gondozóknak, szülőknek vagy orvosoknak) esetleg meg kell érinteniük a gyerekeket, de a gyerekeket arra kell ösztönözni, hogy mondjanak nemet, ha egy helyzet kényelmetlen számukra.

3. Jó titkok – rossz titkok

A titkolózás a szexuális bántalmazók fő taktikája. Ezért fontos, hogy megtanítsuk a jó és rossz titkok közötti különbséget, és bizalmi légkört teremtsünk. Minden titok, ami szorongást, kényelmetlenséget, félelmet vagy szomorúságot okoz nekik, nem jó, és nem szabad megtartani; el kell mondani egy megbízható felnőttnek. (szülő, tanár, orvos stb.)

A könyvben a kéz arra ösztönzi Kikót, hogy szóljon, ha valaki bármilyen nem megfelelő módon akarja megérinteni Kikót.

Ez a szakasz felhasználható a jó titok (például egy meglepetés buli) és a rossz titok (ami szomorúvá és idegessé teszi őket) közötti különbség megbeszélésére. A szülőknek arra kell ösztönözniük a gyerekeket, hogy osszák meg velük a rossz titkokat.

4. A megelőzés és a védelem a felnőttek felelőssége

Amikor a gyermekeket bántalmazzák, szégyent, bűntudatot és félelmet éreznek. A felnőtteknek el kell kerülniük a szexualitással kapcsolatos tabuk kialakítását, és biztosítaniuk kell, hogy a gyermekek tudják, kihez fordulhatnak, ha aggódnak, szoronganak vagy szomorúak. A gyerekek érezhetik, hogy valami nincs rendben. A felnőtteknek figyelmesnek és fogékonyaknak kell lenniük az érzéseikre és viselkedésükre.

Számos oka lehet annak, hogy egy gyermek visszautasítja a kapcsolatot egy másik felnőttel vagy egy másik gyermekkel. Ezt tiszteletben kell tartani. A gyerekeknek mindig érezniük kell, hogy beszélhetnek a szüleikkel erről a problémáról.

A könyvben lévő kéz Kiko barátja. A felnőttek azért vannak, hogy segítsenek a gyerekeknek a mindennapi életükben. A szexuális erőszak megelőzése elsősorban a felnőttek felelőssége, és fontos elkerülni, hogy a gyerekek a terheket a vállukon vigyék.

5. Egyéb hasznos tippek A Fehérnemű Szabály kísérőjeként

Jelentés és nyilvánosságra hozatal

A gyerekeket tájékoztatni kell azokról a felnőttekről, akik a biztonsági hálójuk részét képezhetik. Bátorítani kell őket, hogy olyan felnőtteket válasszanak, akikben megbízhatnak, akik elérhetők

és készen állnak meghallgatni és segíteni. Legyen a családban valaki és a családi körön kívül is valaki. A gyerekeknek tudniuk kell, hogyan kérjenek segítséget egy ilyen bizalmi hálózattól.

Ismert elkövetők

A legtöbb esetben az elkövető a gyermek számára ismert személy. Különösen nehéz a kisgyermek számára megérteni, hogy valaki, aki ismeri őket, bántalmazhatja őket. Tartsd szem előtt a zaklatók által alkalmazott manipulációs folyamatot, amellyel elnyerik a gyermekek bizalmát. A szülők rendszeres tájékoztatása fontos arról, ha valaki ajándékokat ad, titkokat kér vagy megpróbál egyedül időt tölteni a gyermekkel. Legyen egy házi rendi szabály otthon!

Ismeretlen elkövetők

Néhány esetben az elkövető ismeretlen. Tanítsd meg a gyerekednek az egyszerű szabályokat az idegenekkel való érintkezésről: soha ne üljön be idegen autójába, soha ne fogadjon el ajándékot vagy meghívást idegentől.

Segítség

A gyermekeknek tudniuk kell, hogy vannak olyan szakemberek, akik fontos szerepet játszhatnak a segítségnyújtásban (tanárok, iskolapszichológusok, szociális munkások, orvosok, rendőrség, ombudsmanok), és hogy léteznek segélyvonalak, amelyeket a gyermekek hívhatnak, hogy tanácsot kérjenek.

Miért az Alsónemű Szabály?

Körülbelül minden ötödik gyermek valamilyen formájú szexuális bántalmazásnak és erőszaknak válik áldozatává. Ez minden nemű, korú, bőrszínű, társadalmi osztályú és vallású gyermeket érint. A tettes gyakran olyan valaki, akit a gyermek ismeri és megbízik benne. Az elkövető is lehet egy gyermek.

Segíthetsz megelőzni, hogy ez megtörténjen!

A kulcs a jó kommunikáció a gyerekekkel. Ez nyitottságot, eltökéltséget, egyenességet és egy barátságos, nem ijesztő légkört igényel.

Az Alsónemű Szabály segíthet!

Egy gyerek sosem túl fiatal ahhoz, hogy megtanulja az Alsónemű Szabályt, mert a visszaélés bármely életkorban megtörténhet. Ha kényelmetlenül érzed magad, amikor erről a témáról beszélsz a gyermekkel, ne feledd, hogy valószínűleg felnőttként nehezebb neked, mint a gyermeknek.

Mit tegyünk, ha gyanítjuk a bántalmazást?

Amikor gyanítod, hogy a gyermek bántalmazás áldozata lett, nagyon fontos:

- Ne éreztesd a gyermekkel, hogy valami rosszat tett.
- Ne faggasd a gyereket. Megkérdezheted, hogy mi történt, mikor és kivel, de ne kérdezd, hogy miért történt.
- Próbálj meg nyugodtnak lenni a gyereked előtt. A gyerekek könnyen bűntudatot érezhetnek, és visszatárhathatják az információkat.

- Ne vonj le következtetéseket kevés vagy homályos információ alapján.
- Biztasd gyermekét, hogy lépéseket teszel meg az ügy érdekében, és kapcsolatba lépsz olyan szakemberekkel, akik segíthetnek (például az iskola vezetésével, a pszichológussal, gyermekvédelmi team tagjával, szociális munkással, orvossal vagy a rendőrséggel).

További információk

- Ifjúsági Lelki Elsősegély – 137 00 (Ingyen hívható hétfőtől péntekig 17-21 óra között.) www.ifjusagi-lelkisegely.hu
- Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány: 116-111 - info@kek-vonal.hu
- Alapvető Jogok Biztosának Hivatala (Ombudsman), +36 1 475 71 00

panasz@ajbh.hu

kerdesemvan@ajbh.hu

- Safer Internet

<https://www.biztonsagosinternet.hu/>

<https://saferinternet.hu/kapcsolat/>

- NANE - 06-80-505-101- info@nane.hu
- Országos Kríziskezelő Információs Szolgálat - 06-80-20-55-20 - okit@ncsszi.hu



www.underwearrule.net
www.coe.int/oneinfive

