

Ako sa s dieťaťom rozprávať o sexuálnom zneužívaní?

AKO MÁM ZAČAŤ?

Je dôležité naučiť deti jazyk, ktorý potrebujú na to, aby sa mohli rozprávať o svojom tele a o hraniciach, ktoré im pomôžu rozoznať, čo je prijateľné a čo nie.

Môže byť stresujúce predstaviť si, ako sa budeme s dieťaťom rozprávať o bezpečnosti pred sexuálnym zneužívaním. Avšak tieto rozhovory nemusia byť nič nové. Môžu byť spojené práve s tým, ako sa zastať kamaráta alebo počúvať svoj inštinkt. Tak ako učíme dieťa ozvať sa, ak niečo potrebuje, rovnako aj rozhovory o zneužívaní by mali patriť do výchovy. Kľúčové je práve začať už v nízkom veku a opakovať ich čo najčastejšie, aby sa tieto informácie stali samozrejmosťou.

OD 2 ROKOV

Tak, ako by ste nenechali dieťa samé vo veľkom meste, nenechajte ho samé v online priestore.

Zapájajte a zaujímajte sa o to, čo Vaše dieťa rado robí v online priestore. Spoločné skúmanie týchto aktivít môže dať dieťaťu pocit, že v tejto situácii nie je samo.

4-5 ROKOV

- + Naučte deti názvy alebo slová pre jednotlivé časti ich tela. Ak deti majú slová na to, aby niečo opísali, je pre nich ľahšie sa na ne pýtať. Takto dieťa môže spoznávať vlastné telo, no zároveň aj vyjadriť, ak ho niečo v súvislosti s ním znepokojuje.
- + Niektoré časti tela sú osobné, len moje. Naučte deti, že iní ľudia nemajú právo sa na ne pozerieť alebo sa ich dotýkať.
- + Je v poriadku povedať „NIE“. Je dôležité, aby deti vedeli, že môžu povedať nie, ak sú pre nich niektoré dotyky nepríjemné alebo ak nechcú, aby sa druhí ľudia na niečo pozerali. Toto pravidlo by malo platiť aj v rodine, kedy si dieťa buduje istotu, že aj napriek tomu, že odmietne objatie, nie sú za to negatívne následky, a teda získava nad svojím telom kontrolu. Občas nás to môže stavať do nepríjemnej situácie, kedy napríklad dieťa odmietne objasť babičku, no aj takéto rozhodnutia pomáhajú chrániť deti pred predátormi.
- + Začnite ich upozorňovať na to, aké riziká prináša internet. Napríklad: „Na internete sú ľudia, ktorí budú predstierať, že sú milí, no chcú deťom ublížiť.“
- + Je však dôležité, aby ste deti v žiadnom prípade nedesili, keďže práve to môže vyprovokovať ich zvedavosť.

6-12 ROKOV

- + Rozprávajte sa o tajomstvách. Sexuálny predátor často využije tajomstvo ako spôsob manipulácie dieťaťa. Povedzte deťom, že s Vami môžu hovoriť kedykoľvek, obzvlášť ak im bolo povedané, že majú niečo udržať v tajnosti. No zároveň je dôležité deti za tajomstvá netrestať. Ak po tom, čo nám deti tajomstvo povedia, nasleduje trest, môže sa stať, že sa nebudú cítiť bezpečne sa s nami o ňom rozprávať.
- + Uistite ich, že sa nenahneváte, ak sa chcú niečo spýtať. Deti sa môžu báť, že ak sa spýtajú na nejaké intímne veci, nahnevajú tým rodičov, hlavne ak rozprávajú o vlastných zážitkoch. Budte pre svoje dieťa bezpečným miestom, kde získava pravdivé informácie a kde sa môže pýtať na veci, ktoré sú pre neho nepríjemné. Dôležité je ukázať, že deti nebudú za takéto otázky potrestané.
- + Ak za Vami prídu, nájdite si na nich čas.
- + Vysvetlite, aké zložené môže byť rozoznať, kto je na internete dobrý a kto zlý. Aj sexuálni predátori môžu používať pochvalu alebo priateľstvo ako spôsob, ktorým si získavajú dieťa. Je dôležité im teda vysvetliť, že aj ľudia, ktorí sú na nich milí nemajú právo od nich vyžadovať informácie ani fotografie.
- + Rozprávajte o tom, aké ľahké je sfalšovať obrázok alebo dokonca profil.
- + Vysvetlite im, ako rýchlo sa obrázky šíria online, a preto by nemali posilať alebo zdieľať obrázky seba, hlavne ak to v nich vyvoláva nepríjemné pocity, alebo si nimi nie sú isté.
- + Vyhybajte sa priamemu zakazovaniu! Namiesto toho poprosť svoje dieťa, aby Vám oznámilo, ak bude s neznámou osobou komunikovať online. Zaujímajte sa o ich online kamarátov, pýtajte sa čo spolu robia, o čom sa rozprávajú. Ak budete s dieťaťom komunikovať bez výčitiek, bude sa cítiť pri komunikácii s Vami bezpečnejšie.

13-19 ROKOV

- + Pokračujte v rozprávaní sa s deťmi o tom, čo robia online.
- Využite médiá na to, aby ste sa rozprávali o takýchto témach. Spýtajte sa ich na názor ohľadom toho, čo sa deje na sociálnych sieťach alebo aj v televízii, vo filmoch, v správach. Môžete s nimi pozerieť filmy a následne sa pýtať na to, aké pocity alebo myšlienky to v nich zanechalo, prípadne postrehy na danú situáciu. Ak budete počúvať ich názor a ich postoje na určité témy, otvárate tým dvere pre ďalšie rozhovory.
- + Aj keď sa Vám to zdá byť nepríjemné, je dôležité, aby ste sa naďalej rozprávali o sexuálnom obťažovaní. Pripomeňte im, že majú právo na ochranu vlastného tela a na to, povedať nie.
- + Ubezpečte ich, že nikdy nie je neskoro povedať Vám o možnom zneužití, alebo o tom, ak urobili niečo, čo ľutujú.
- + Povedzte im, že je dôležité, aby sa takto starali aj o kamarátov. Rozprávajte sa o tom, ako v týchto situáciách byť dobrým kamarátom. Môže to byť veľmi silný prejav toho, že im veríte, že urobia správnu vec bez toho, aby ste narážali na ich vlastné správanie. Dáva Vám to priestor rozprávať sa o veciach, ktoré by možno inak neboli ochotné počúvať.

Viac nájdete na

www.STALOSATO.SK

#STOPONLINEGROOMINGU

#ZALEZINATEBE

#DEJESATO

#POMOCEXISTUJE

Tento poster pre Vás vytvorili
psychológovia z IPčko.sk.

Inšpirované: nationalonlinesafety.com



STALOSATO.SK

