

Μάθετε στο παιδί σας τον Κανόνα των Εσωρούχων.

Υπολογίζεται ότι περίπου ένα στα πέντε παιδιά πέφτει θύμα σεξουαλικής βίας, συμπεριλαμβανομένης και της σεξουαλικής κακοποίησης. Μπορείτε να βοηθήσετε να μη συμβεί στο δικό σας παιδί. Μάθετε στο παιδί τον Κανόνα των Εσωρούχων.

Ο Κανόνας των Εσωρούχων

Ο Κανόνας αποτελεί ένα απλό μέσο, ώστε οι γονείς να εξηγήσουν στα παιδιά τους ποια είναι εκείνα τα σημεία του σώματος στα οποία δεν πρέπει οι άλλοι να επιχειρήσουν να τα αγγίξουν, πώς πρέπει να αντιδράσουν τα παιδιά και πού να στραφούν για βοήθεια. Τι ορίζει όμως ο Κανόνας των Εσωρούχων; Είναι απλό: κανείς δεν μπορεί να αγγίξει ή να χαϊδέψει το παιδί σε εκείνα τα σημεία του σώματός του τα οποία κατά κανόνα καλύπτονται από εσώρουχα. Και αντιστοίχως, ούτε τα παιδιά επιτρέπεται να αγγίξουν το σώμα άλλων σε αυτά τα σημεία. Ο Κανόνας είναι επίσης χρήσιμος γιατί βοηθάει να εξηγήσουμε στα παιδιά ότι το σώμα τους τούς ανήκει, ότι υπάρχουν καλά και κακά μυστικά και ότι υπάρχει καλό αλλά και κακό χάδι ή άγγιγμα.



Πώς να διδάξετε τον Κανόνα

Ο Κανόνας των Εσωρούχων δημιουργήθηκε για να βοηθήσει γονείς και κηδεμόνες να ξεκινήσουν τη συζήτηση με τα παιδιά τους. Μπορεί να αποτελέσει εξαιρετικά αποτελεσματικό εργαλείο πρόληψης της σεξουαλικής κακοποίησης.

1. Το σώμα σου σου ανήκει

Τα παιδιά θα πρέπει να ξέρουν ότι το σώμα τους τούς ανήκει και ότι κανείς δεν μπορεί να τα αγγίξει ή να τα χαϊδέψει χωρίς την άδειά τους. Ο ειλικρινής και άμεσος διάλογος ήδη από μικρή ηλικία σχετικά με τη σεξουαλικότητα και τα απόκρυφα σημεία του σώματος, με σωστή χρήση των όρων που αφορούν τα γεννητικά όργανα και άλλα σημεία του σώματός τους, θα βοηθήσουν τα παιδιά να αντιληφθούν τι δεν επιτρέπεται. Τα παιδιά διατηρούν το δικαίωμα να αρνηθούν φιλή ή χάδι ακόμη και από άτομο το οποίο αγαπούν. Πρέπει να μάθουν να λένε όχι, αμέσως και κάθετα, σε περίπτωση ανάρμοστης σωματικής συμπεριφοράς, όπως και τρόπους να αποφεύγουν καταστάσεις που απειλούν την ασφάλειά τους και να ενημερώνουν έναν ενήλικα τον οποίον εμπιστεύονται σε τέτοια περίπτωση για το θέμα. Έχει σημασία να τονισθεί ότι τα παιδιά θα πρέπει να επιμείνουν έως ότου ο ενήλικας να δώσει τη δέουσα σημασία παίρνοντάς τα στα σοβαρά.



Στο βιβλίο μας, το χέρι ζητά την άδεια της Κίκο ώστε να την αγγίξει. Η Κίκο δέχεται, αλλά όταν το χέρι προσπαθεί να μπει μέσα στο εσώρουχο η Κίκο λέει “όχι!” Οι γονείς και οι κηδεμόνες μπορούν να αξιοποιήσουν αυτή την αλληλουχία γεγονότων για να εξηγήσουν στο παιδί τους ότι μπορεί να πει “όχι!” ανά πάσα στιγμή.

2. Καλό άγγιγμα - κακό άγγιγμα

Τα παιδιά δεν αντιλαμβάνονται πάντα τη διαφορά μεταξύ αγγίγματος που επιτρέπεται και εκείνου που θεωρείται ανάρμοστο. Πείτε τους ότι δεν είναι σωστό να κοιτάζει ή να αγγίζει κανείς τα απόκρυφα σημεία του σώματός τους, ούτε είναι σωστό να τους ζητάει κάποιος να δουν ή να αγγίξουν αυτά τα σημεία στο σώμα κάποιου άλλου. Ο Κανόνας των Εσωρούχων τα βοηθάει να αναγνωρίζουν ένα εμφανές όριο που είναι επίσης εύκολο να θυμούνται: τα εσώρουχα. Ταυτοχρόνως, βοηθάει τους μεγάλους να ξεκινήσουν μια κουβέντα με τα παιδιά. Αν τυχόν τα παιδιά δεν είναι βέβαια κατά πόσον η συμπεριφορά ενός ενήλικα είναι αποδεκτή ή όχι, φροντίστε να ξέρουν ότι μπορούν να στραφούν σε κάποιον ενήλικα τον οποίον εμπιστεύονται, ώστε να τα βοηθήσει.



Στο βιβλίο μας, η Κίκο δε δέχεται να την αγγίξουν μέσα από το εσώρουχο. Οι γονείς μπορούν να εξηγήσουν στο παιδί ότι υπάρχουν κάποιοι ενήλικες (όπως οι γονείς, οι κηδεμόνες και οι γιατροί) που ενδέχεται να χρειαστεί να αγγίξουν το παιδί αλλά ας ενθαρρύνουμε τα παιδιά να πουν όχι ακόμη και σε αυτούς, αν τυχόν αισθανθούν άβολα ή αμήχανα.

3. Καλά μυστικά - κακά μυστικά

Η μυστικότητα αποτελεί την τακτική που εφαρμόζουν κατά κόρον όσοι διαπράττουν το αδίκημα της σεξουαλικής κακοποίησης. Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό να μάθουμε στα παιδιά τη διαφορά μεταξύ καλών μυστικών και κακών μυστικών αλλά και να καλλιεργήσουμε ένα κλίμα εμπιστοσύνης. Οποιοδήποτε μυστικό τους δημιουργεί άγχος, αμηχανία, φόβο ή στενοχώρια δε θεωρείται καλό και άρα δε θα πρέπει να το κρατούν μυστικό. Αντιθέτως, θα πρέπει να το πουν σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύονται (γονιό, δάσκαλο, αστυνομικό, γιατρό).



Στο βιβλίο μας, το χέρι ενθαρρύνει την Κίκο να μιλήσει ανοικτά, εφόσον κάποιος θέλει να την αγγίξει με τρόπο ανάρμοστο. Η αλληλουχία αυτή των καταστάσεων μπορεί να χρησιμοποιηθεί ώστε να αναφερθείτε στη διαφορά μεταξύ καλού μυστικού (όπως λ.χ. ένα πάρτι γενεθλίων) και κακού μυστικού (οτιδήποτε προκαλεί στο παιδί στενοχώρια και άγχος). Οι γονείς πρέπει να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να τους αποκαλύπτουν τα κακά μυστικά.

4. Η πρόληψη και η προστασία είναι ευθύνη των ενηλίκων

Τα κακοποιημένα παιδιά νιώθουν αισθήματα ντροπής, ενοχής και φόβου. Οι ενήλικες θα πρέπει να αποφεύγουν να καλλιεργούν ταμπό σε σχέση με τη σεξουαλικότητα αλλά και να εξασφαλίζουν ότι τα παιδιά τους γνωρίζουν σε ποιον να απευθυνθούν για να μιλήσουν σε περίπτωση που ανησυχούν, στενοχωριούνται ή θλιβονται. Τα παιδιά δεν αποκλείεται να διαισθανθούν ότι κάτι δεν πάει καλά, οπότε οι μεγάλοι θα πρέπει να είναι προσεκτικοί και δεκτικοί με τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά των παιδιών. Ίσως υπάρχει λόγος που το παιδί αρνείται να έρθει σε επαφή με κάποιον άλλο ενήλικα ή παιδί. Θα πρέπει να το σεβαστούν. Τα παιδιά πρέπει να νιώθουν ότι μπορούν ανά πάσα στιγμή να συζητήσουν με τους γονείς τους.



Το χέρι στο βιβλίο είναι φίλος της Κίκο. Οι μεγαλύτεροι υπάρχουν για να βοηθούν τα παιδιά στην καθημερινότητά τους. Η πρόληψη της σεξουαλικής βίας αποτελεί πρωτίστως ευθύνη των ενηλίκων και είναι σημαντικό να φροντίζουμε να μη φορτώνουμε ένα τέτοιο βάρος στις πλάτες των παιδιών.

5. Άλλες χρήσιμες συμβουλές που συνοδεύουν τον Κανόνα των Εσωρούχων

Ενημέρωση, καταγγελίες και αποκάλυψη στοιχείων

Τα παιδιά χρειάζονται σαφείς οδηγίες ως προς το ποιο είναι οι ενήλικες που αποτελούν το δίκτυο ασφαλείας τους. Πρέπει να τα ενθαρρύνουμε να επιλέξουν ενήλικες τους οποίους μπορούν να εμπιστευτούν, οι οποίοι είναι διαθέσιμοι και διατεθειμένοι να ακούσουν και να βοηθήσουν. Μόνο ένα από τα μέλη του δικτύου αυτού μπορεί να κατοικεί στο ίδιο σπίτι με το παιδί. Τα υπόλοιπα θα πρέπει να μην είναι συγγενικά πρόσωπα ούτε να προέρχονται από τον άμεσο οικογενειακό κύκλο. Τα παιδιά θα πρέπει να γνωρίζουν πώς να αποταθούν για βοήθεια σε ένα τέτοιο δίκτυο ασφαλείας και εμπιστοσύνης.

Γνωστοί δράστες

Στην πλειονότητα των περιπτώσεων ο δράστης είναι άτομο που το παιδί γνωρίζει. Είναι πολύ δύσκολο, κυρίως για τα μικρά παιδιά, να καταλάβουν ότι κάποιος που ήδη γνωρίζουν μπορεί να τα βλάψει. Μην ξεχνάτε τη διαδικασία που ακολουθούν κατά κανόνα οι θύτες ώστε να κερδίσουν την εμπιστοσύνη των παιδιών. Στο σπίτι επομένως θα πρέπει να ισχύει ως κανόνας ότι το παιδί οφείλει να ενημερώνει σε κάθε περίπτωση που κάποιος του προσφέρει δώρα τακτικά, του ζητάει να κρατήσει μυστικά ή προσπαθεί να βρεθεί μόνος με το παιδί.

Άγνωστοι δράστες

Σε κάποιες περιπτώσεις ο δράστης μπορεί να είναι ένας άγνωστος. Διδάξτε στο παιδί σας κάποιους απλούς κανόνες σχετικά με την επαφή με αγνώστους, όπως λ.χ. να μην επιβιβάζονται ποτέ σε αυτοκίνητο ατόμου το οποίο δε γνωρίζουν, ούτε να δέχονται δώρα ή προσκλήσεις από αγνώστους.

Βοήθεια

Τα παιδιά θα πρέπει να μάθουν ότι υπάρχουν ομάδες επαγγελματιών οι οποίες μπορούν να τα βοηθήσουν (δάσκαλοι, κοινωνικοί λειτουργοί, συνήγορος του πολίτη, γιατροί, ο ψυχολόγος στο σχολείο, η αστυνομία) αλλά και ειδικά κέντρα στα οποία μπορούν να απευθυνθούν ή και τηλεφωνικές γραμμές τις οποίες μπορούν να καλέσουν ώστε να ζητήσουν συμβουλές και βοήθεια.

Ο λόγος ύπαρξης του Κανόνα

Περίπου ένα στα πέντε παιδιά πέφτει θύμα κάποιας μορφής σεξουαλικής κακοποίησης ή βίας. Μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε παιδί, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, φυλής, κοινωνικής τάξης και θρησκείας. Συχνότατα ο δράστης είναι άτομο που το παιδί γνωρίζει και εμπιστεύεται. Ενδεχομένως να είναι ακόμη και κάποιο άλλο παιδί.

Βοήθησε ώστε να μη συμβεί στο δικό σου παιδί

Το βασικότερο στοιχείο είναι η καλή επικοινωνία με το παιδί. Προϋποθέτει εξωστρέφεια, ειλικρίνεια, ευθύτητα, αποφασιστικότητα και μια ατμόσφαιρα φιλική που δεν καλλιεργεί το φόβο.

Ο Κανόνας των Εσωρούχων μπορεί να βοηθήσει

Κανένα παιδί δεν είναι αρκετά μικρό, για να μην ξέρει τον Κανόνα των Εσωρούχων, αφού η κακοποίηση δε γνωρίζει ηλικία. Αν θεωρείτε ότι έρχεστε σε δύσκολη θέση μιλώντας για το ζήτημα αυτό στο παιδί σας, θυμηθείτε ότι μάλλον είναι πιο δύσκολο για σας ως ενήλικα παρά για ένα παιδί.

Τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση που υποψιάζεστε κακοποίηση

Αν τυχόν υποπτεύεστε ότι το παιδί σας μπορεί να έπεσε θύμα κακοποίησης, είναι πολύ σημαντικό να μη θυμώσετε μαζί του. Μην το κάνετε να νιώσει σαν να φταίει ή σαν να έκανε κάτι κακό. Μην ανακρίνετε το παιδί: ρωτήστε τι συνέβη, πότε και με ποιον αλλά μη ρωτήσετε το γιατί. Προσπαθήστε να μη δείξετε την ταραχή σας στο παιδί σας. Τα παιδιά νιώθουν πολύ εύκολα αίσθημα ενοχής, οπότε ενδέχεται τελικά να μη σας αποκαλύψουν τα πάντα. Προσπαθήστε να μη βγάλετε βιαστικά συμπεράσματα βασιζόμενοι σε ανεπαρκή ή ασαφή στοιχεία. Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι θα ασχοληθείτε με το θέμα και επικοινωνήστε με κάποιον που μπορεί να σας βοηθήσει: έναν ψυχολόγο ή άλλον ειδικό στη φροντίδα του παιδιού, γιατρό, κοινωνικό λειτουργό ή την αστυνομία. Σε κάποιες χώρες υπάρχουν ειδικές τηλεφωνικές γραμμές και κέντρα που ασχολούνται αποκλειστικά με παιδιά που πέφτουν θύματα σεξουαλικής βίας. Μπορούν να σας δώσουν οδηγίες και να σας καθοδηγήσουν. Φροντίστε να επικοινωνήσετε μαζί τους, αν σε ένα παιδί ενδεχομένως έχει ασκηθεί σεξουαλική βία.

Πού θα βρείτε υλικό και πληροφορίες

Το Συμβούλιο της Ευρώπης παρέχει υλικό για να βοηθήσει τους γονείς να διδάξουν τον Κανόνα των Εσωρούχων. Περιλαμβάνει:

- Τηλεοπτικό σποτ (κινούμενα σχέδια)
- Βιβλίο όπου οι γονείς μπορούν να διαβάσουν στα παιδιά τους ηλικίας 3-7 ετών
- Αφίσες και κάρτες

Όλο το υλικό περιέχεται στην ιστοσελίδα: www.underwearrule.org

Ο κανόνας των Εσωρούχων αποτελεί μέρος της εκστρατείας «Ένα στα Πέντε» του Συμβουλίου της Ευρώπης, για να σταματήσει η σεξουαλική βία εναντίον των παιδιών. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα σχετικά με τα μέτρα πρόληψης και προστασίας που προωθούνται μέσω των εξής ιστοσελίδων: www.coe.int/oneinfive

 [facebook.com/EnaStaPente](https://www.facebook.com/EnaStaPente)
[facebook.com/oneinfivegreece](https://www.facebook.com/oneinfivegreece)

 twitter.com/oneinfivegreece

Επίσης, μέσα από την ιστοσελίδα της Βουλής των Ελλήνων, www.hellenicparliament.gr & www.hellenicparliament.gr/en θα βρείτε τον αντίστοιχο σύνδεσμο της εκστρατείας «Ένα στα Πέντε».



Illustration: Punga - © Council of Europe