



Kako se lahko o neprijetnih
stvareh pogovarjamo na
varen, pozitiven način?



IN SEM
MOČNA, VAREN, SVOBODNA.

Kako se lahko o neprijetnih stvareh pogovarjamo na varen, pozitiven način?

Izhodišče Programa CAP za preventivo nasilja in zlorabe otrok, v okviru katerega se otroci seznajajo s samozaščitnimi veščinami, da bi bili močni in varni pred zlorabo, je:

»Vsi otroci imajo pravico, da so VARNI, MOČNI IN SVOBODNI.«

Učijo se treh osnovnih samozaščitnih veščin: **RECI NE, POJDI STRAN, POVEJ ODRASLI ZAUPNI OSEBI**. To je lahko izhodišče tudi za vaš pogovor z otrokom.

Dobro je, da se z otrokom pogovarjate že, ko je majhen, v predšolskem obdobju, v prvih razredih osnovne šole in ne šele, ko je že na pragu mladostništva in potencialno nevarnost povezujete s širjenjem njegove socialne mreže.

Uvod v pogovor z otrokom o zlorabi je lahko risanka, oddaja iz otroškega programa, knjižica na temo otrokove varnosti, njegovih pravic. Prva lekcija, ki se jo mora naučiti otrok, je, da ima pravico biti varen. Da odrasli ali kdorkoli drug nimajo pravice govoriti ali ravnati z njim na način, da se on ne počuti varno, ga je strah, je žalosten, ga je sram ...

Z odraščanjem postajajo otroci aktivnejši in samostojnejši v svojem ravnanju. Spreminjajo se njihovi interesi, mediji, ki jim sledijo, komunikacijska sredstva, ki jih uporabljajo. To predstavlja novo paleto pravih trenutkov za pogovor o zlorabi in o možnostih, kako lahko ravnajo v zanje ogrožajoči situaciji.

Uporabite prave besede

Starše pogosto skrbi, da bodo morali za pogovor o preventivi zlorabe uporabiti negativne, zastrašujoče besede. Ni nujno. Izberete lahko prave besede, ki so pozitivne in varne. Namesto besed, kot so posilstvo, spolna zloraba, lahko uporabite besede varen dotik, dotik, ki ni varen ... Govorite lahko o občutkih, s katerimi se v primeru spolne zlorabe sooča otrok: dotiki, ki niso varni, otroku niso všeč, ob njih se počuti neprijetno, lahko ga je strah, sram,

Izberite prave trenutke za pogovor

Pravi trenutki so lahko del vsakdanjih aktivnosti, ki jih počnete, delite skupaj z otrokom in ni potrebno, da bi bili nekaj posebnega. Prav tako ni potrebno, da čakate na priložnosti, ko na primer mediji poročajo o kakšnem od primerov spolne zlorabe ali ko se zloraba zgodi v vaši bližnji okolici (kateremu od otrokovih vrstnikov v šoli, v soseščini) ali celo, ko je vaš otrok sam neposredno soočen s tovrstno izkušnjo.

je žalosten. Pomembno je, da otroka okrepimo, da zaupa svojim občutkom in vam lahko pove o njih.

Ko se pogovarjate z otrokom o teh vsebinah, je pomembno, da ste mirni in sproščeni, pozitivno naravnani na otrokove moči, veščine in ne na nevarnost. Pomembno je, da krepite otrokovo zaupanje vase in v vas. Osredotočite se na to, kaj lahko on sam stori v zanj ogrožajoči ali neprijetni situaciji.

Pomembno je, da se o pogovoru o preventivi zlorabe, o pravih trenutkih in pravih besedah najprej pogovorita in uskladiata otrokova starša. Če niste prepričani, ali so besede, o katerih razmišljate, prave, če potrebujete dodatne smernice in pomoč, boste na to temo zagotovo našli primerne vire in literaturo.

Preventivne – varovalne veščine

»Reci NE«

Otroci so pogosto prepričani, da odraslim ne smejo reči NE, ker je to nevljudno, narobe. Otroku povejte, da je prav, da reče NE vsakomur, ki se želi dotikati njegovih intimnih delov telesa ali mu govori, zahteva od njega stvari, zaradi katerih se on počuti neprijetno, ga je strah, sram, je žalosten ...

»Pojdi stran«

Pomembno sporočilo otroku je, da naj, kadar se ne počuti varno, gre stran od nevarnosti – osebe, ki ga lahko ogroža, če ima to možnost. Skupaj z

otrokom skušajte naštet čim več varnih prostorov (dom, šola, trgovina, babica in dedek, sosedge ...).

»Poveš mi lahko o vseh problemih, ne glede na to, kako neprijeten, velik, zapleten je problem. Vedno te bom poslušal/-a, ti verjel/-a, ti pomagal/-a.«

Otroku povejte, da je prav, da reče NE.

To je za otroka zelo pomembno sporočilo. Otroci so pogosto prepričani, da jim nihče ne bo verjel, če bodo povedali o zlorabi, da bodo zaradi tega lahko v težavah. To je tudi ena od groženj, ki jo storilci uporabljajo, da bi ohranili skrivnost o zlorabi. Zelo pomembno je, da vam otrok zaupa, da se lahko z vami pogovori o čisto vsem, da ga želite zaščititi in mu pomagati. Povejte mu, da ga imate radi, ne glede na to, kaj se mu zgodi.

»Povej zaupni osebi«

Pogovorite se o zaupnih osebah, ki jim otrok lahko pove o nevarnosti zlorabe. Zaupne osebe so vsi tisti, ki jim otrok zaupa, ki ga bodo poslušali, mu verjeli in pomagali. Otroku potrebuje več zaupnih oseb, ne le staršev. Skupaj z otrokom naštejte njegove zaupne osebe: učiteljica, vzgojitelj, dedek ali babica, soseda, starejši brat ...



Dobro se je pogovoriti tudi o razliki med tožarjenjem in tem, ko vam otrok pove, da se mu je zgodilo nekaj, zaradi česar se ni počutil varno, ga je strah, mu je neprijetno, je žalosten. Otroci lahko namreč dostikrat oklevajo in ne povedo odraslim (v vrtcu, šoli, doma ...) o neki neprijetni izkušnji, stiski, ki jo doživljajo, ker jih skrbi, da bi jih označili kot »tožibabo«. Otroku pojasnite, da gre za tožarjenje takrat, ko pove staršem, v šoli, v vrtcu o ravnanju drugega otroka ali odraslega samo zato, da bi ga spravil v težave. Če pa pove, kaj se mu je zgodilo, zato da bi pomagal sebi, da bi bil varen, da ga ne bi bilo strah, da ne bi bil žalosten ..., to ni tožarjenje.

»Tvoje telo je tvoje«

Otrok se mora zavedati, da je on gospodar svojega telesa in da lahko postavlja pravila, da bi zaščitil svoje telo. On je tisti, ki ima pravico in dolžnost skrbeti za svoje telo. Pogovorite se o intimnih delih telesa. Naj vam ne bo nerodno govoriti o tem. Če tema spolnosti v družini ne bo tabu, se bo otrok lažje obrnil na vas, vam povedal o morebitni nevarnosti zlorabe.

Govorite o tem, da se včasih lahko tudi nekdo, ki ga otrok pozna in mu zaupa, želi dotikati njegovega telesa na način, ki mu ni všeč in ga prizadene. Taki dotiki niso v redu, niso varni dotiki. Nihče nima pravice, da se na takšen način dotika otrokovega telesa, njegovih intimnih delov. Prav tako ni prav, če kdo želi, da se otrok dotika njegovih intimnih delov telesa.

Dobre in slabe skrivnosti

Pogovoriti sem morate tudi o skrivnostih. Skrivnosti so lahko dobre in slabe. Skrivnosti, ki niso varne, so slabe skrivnosti. K njim otroka na različne načine zavežejo storilci spolne zlorabe, kar jim zagotavlja, da lahko tudi dalj časa nadaljujejo s svojimi dejanji.

Pogovorite se o razliki med dobrimi in slabimi skrivnostmi. Dobre skrivnosti so na primer rojstnodnevne zabave presenečenja, darila za nam drage ljudi ... Zaradi teh skrivnosti otroka ni nikoli strah. Zanje ga nikoli ne zavežemo, da jih ne sme nikomur razkriti oz. mu ne zagrozimo, kaj se bo zgodilo, če jih bo razkril.

Zaradi slabih skrivnosti pa je otroka pogosto strah, počuti se neprijetno, lahko ga je sram, lahko je žalosten. O slabih skrivnostih mora otrok vedno povedati odraslemu, ki mu zaupa. Povejte otroku, da je zloraba s strani kogarkoli slaba skrivnost. Nikoli ni v redu, da se nekdo dotika njegovega telesa in pri tem želi, da to ostane skrivnost.

Nevarni neznanci

Še enkrat naj poudarimo, da storilci zlorabe niso le »grozni neznanci«, ki jih bomo zaradi njihovega videza, vedenja prepoznali že na daleč. V pogovoru z otrokom se zato ne omejite le na nevarnega neznanca.

Vaja in utrjevanje

Pogovor o preventivi zlorabe je pomembno ponavljati ob različnih priložnostih, da se znanja in samozaščitne veščine utrjujejo, dopolnjujejo.

Kje je meja?

Lahko se vam poraja vprašanje, kje je meja med varnimi dotiki in dotiki, ki niso varni, med vami in otrokom. Morda vas skrbi, da zaradi odpiranja teme o spolni zlorabi v družini, v odnosu z otrokom ne boste več sproščeni. Pomembno je vedeti, da odrasli vedno ve, kdaj se dotika otroka na spolen način; kdaj so njegova ravnanja vodena z motivi spolnega vznburjenja, zadovoljitve, potrditve.

In ne glede na odzive otroka na dejanja, pobude odraslega, otrok nikoli ni odgovoren za spolno zlorabo!

Otrok ni nikoli odgovoren za zlorabo!



Kako pa se odzvati, če vam otrok pove o izkušnji zlorabe?

Otrok, ki je žrtev zlorabe, ima potrebo, da se počuti varno, da se zloraba preneha. Ima potrebo, da mu verjamemo, ga razumemo, da se počuti sprejeto in ljubljeno. Pomembno je, da ga odrasli zaščitimo, da ustavimo, preprečimo zlorabo, ga razbremenimo občutka krivde in odgovornosti.

Ob razkritju zlorabe je zelo pomembno, da **OTROKU VERJAMEMO**. Otrok, ki je žrtev zlorabe, praviloma doživlja hude občutke krivde, zato moramo ob njegovem razkritju vedno znova poudarjati, da **NI ON KRIV, DA SE JE TO ZGODILO**. Krivda je vedno storilčeva! Poudariti moramo, kako **POMEMBNO JE, DA NAM JE POVEDAL O ZLO-RABI**. Naj zloraba v družini **NE OSTANE TABU**, družinska skrivnost. Če se o zlorabi v družini ne govori, ostane otrok sam s svojo stisko. Zaradi neizrečene ali celo izrečene prepovedi govora o zlorabi nima sogovornika, s katerim bi imel možnost preveriti svoja prepričanja o sebi, o svoji krivdi za zlorabo, s katerim bi lahko delil čustva strahu, jeze, žalosti, sramu ...

Otroku verjamemo!



Priporočila za primeren odziv, ko vam otrok pove o izkušnji zlorabe

- Poskušajte ostati mirni. Ne izražajte močnega razburjenja, jeze, strahu.
- Verjemite otroku. Ne sprašujte vedno znova, če je prepričan, da se je »zgodilo tako ...«. S tem izražate dvom, nezaupanje.
- Otroku povejte, da ima pravico biti varen. Da to, kar se mu je zgodilo, ni bilo prav. Da storilec tega ne bi smel storiti, ne bi smel tako ravnati.
- Zagotovite mu in večkrat ponovite, da NI KRIV za zlorabo! Odgovoren je storilec!
- Otroka poslušajte na neobsojajoč način. Ne pridigajte, ne moralizirajte. Ne sprašujte, ne jezite se: »Zakaj mi tega nisi prej povedal?«.
- Potrdite njegova čustva. Izrazite razumevanje zanje. Dajte mu možnost, da jih izrazi. Otrok bo lahko prestrašen, lahko bo jokal, lahko bo zelo jezen, lahko ga bo sram in mu bo zelo nelagodno govoriti z vami o zlorabi.
- Otrok bo lahko o svojih izkušnjah govoril z neposrednimi, slikovitimi izrazi. Bodite pripravljeni. Poskusite uporabiti iste izraze.
- Ne izogibajte se temam, ki vas spravljajo v zadrego. Otroku dajte vedeti, da se lahko z vami pogovarja o vsem, kar ga teži.
- Otroku zagotovite, da vam ni vseeno, da ga imate radi, ne glede na to, kaj se mu je zgodilo.
- Zaščitite otroka. Povejte mu, kako boste ukrepali. Pojasnite mu, zakaj je pomembno, da ukrepate na določen način. Spoštujte ga kot kompetentnega sogovornika.
- Ne obljublajte mu stvari, ki jih ne boste mogli zagotoviti.
- Povejte mu, potrdite mu, da je prav, da vam je povedal o zlorabi.
- Namenite mu čas in prostor za pogovor o stvareh, ki ga bremenijo, skrbijo, zanimajo.
- Če otrok zaradi posledic zlorabe potrebuje pomoč, mu jo zagotovite.
- Vzemite si čas in ga preživite z otrokom v prijetnih, sproščujočih skupnih aktivnostih. Izražajte naklonjenost do otroka.

Neprimerni odzivi, ko vam otrok pove o izkušnji zlorabe

- Ne zanikajte, da se je zloraba zgodila. Ne ravnanje, kot da se ni nič zgodilo.
- Ne dajte mu občutka, da vam je bolj kot on in njegova varnost, dobrobit, pomembno, kaj bodo rekli drugi, če bodo izvedeli za spolno zlorabo, kaj se bo potem zgodilo z vašo družino. Takšna sporočila odraslih pri otroku še dodatno prispevajo k občutkom krivde za zlorabo, na drugi strani pa se lahko počuti izdanega, je razočaran, žalosten, zelo prizadet.
- Ne vrtajte vanj za podrobnostmi o zlorabi.
- Ne poudarjanje otrokove krivde in odgovornosti za zlorabo. Ne sprašujte znova in znova, zakaj je ravnal tako, zakaj ni povedal ...
- Ne poudarjajte statusa žrtve. Ne izražanje obupa, tega, da je otrok dokončno zaznamovan, da je z njim nekaj narobe ... Ne bodite pretirano zaščitniški do otroka.
- Ne zmanjšujte teže nasilja.

Stiske soočanja z razkritjem zlorabe so lahko izjemno velike za vso družino. Da bi znali in zmogli pomagati otroku, je pomembno, da si zagotovite pomoč in podporo tudi zase.

In naj v zaključku poudarim: **za preprečevanje zlorabe in za zaščito otrok je zelo pomembno, da tovrstna dejanja prijavimo.**

Vir:

Štirn, M. (1999). Da bodo naši otroci varni, močni in svobodni. Vloga staršev v preventivi zlorabe otrok. (prevod in priredba) Ljubljana: Open Society Institute – Slovenia.

mag. Mateja Štirn, univ. dipl. psih.
ISA institut





www.programneon.eu

Projektni partnerji:

ISA Institut

