



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, πως πρέπει να αντιδράσουν τα παιδιά και που 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 σώματος 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 τους ανήκει, ότι υπάρχουν καλά και κακά μυστικά και ότι υπάρχει καλό αλλά και κακό χέρι ή άγγιγμα.

Πώς να διδάξετε τον Κανόνα.....σελ. 2

Ο λόγος ύπαρξης του Κανόνα.....σελ. 5

Τι να κάνετε σε περίπτωση που υποψιάζεστε κακοποίηση.....σελ. 6

Που θα βρείτε υλικό και πληροφορίες.....σελ. 7

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.

Ο Κανόνας των Εσωρούχων έχει πέντε σημαντικές πτυχές.

1. Το σώμα σου σου ανήκει

Τα παιδιά θα πρέπει να ξέρουν ότι το σώμα τους τους ανήκει και ότι κανείς δεν μπορεί να τα αγγίξει ή να τα χαϊδέψει χωρίς την άδεια 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 σώματος 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 επιμένουν έως ότου ο ενήλικας να δώσει τη δέουσα σημασία παίρνοντας τα 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 σώματος 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. Ταυτόχρονα, 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, ψυχονομικό, 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 ταμπού 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 μην 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 ποιοι 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

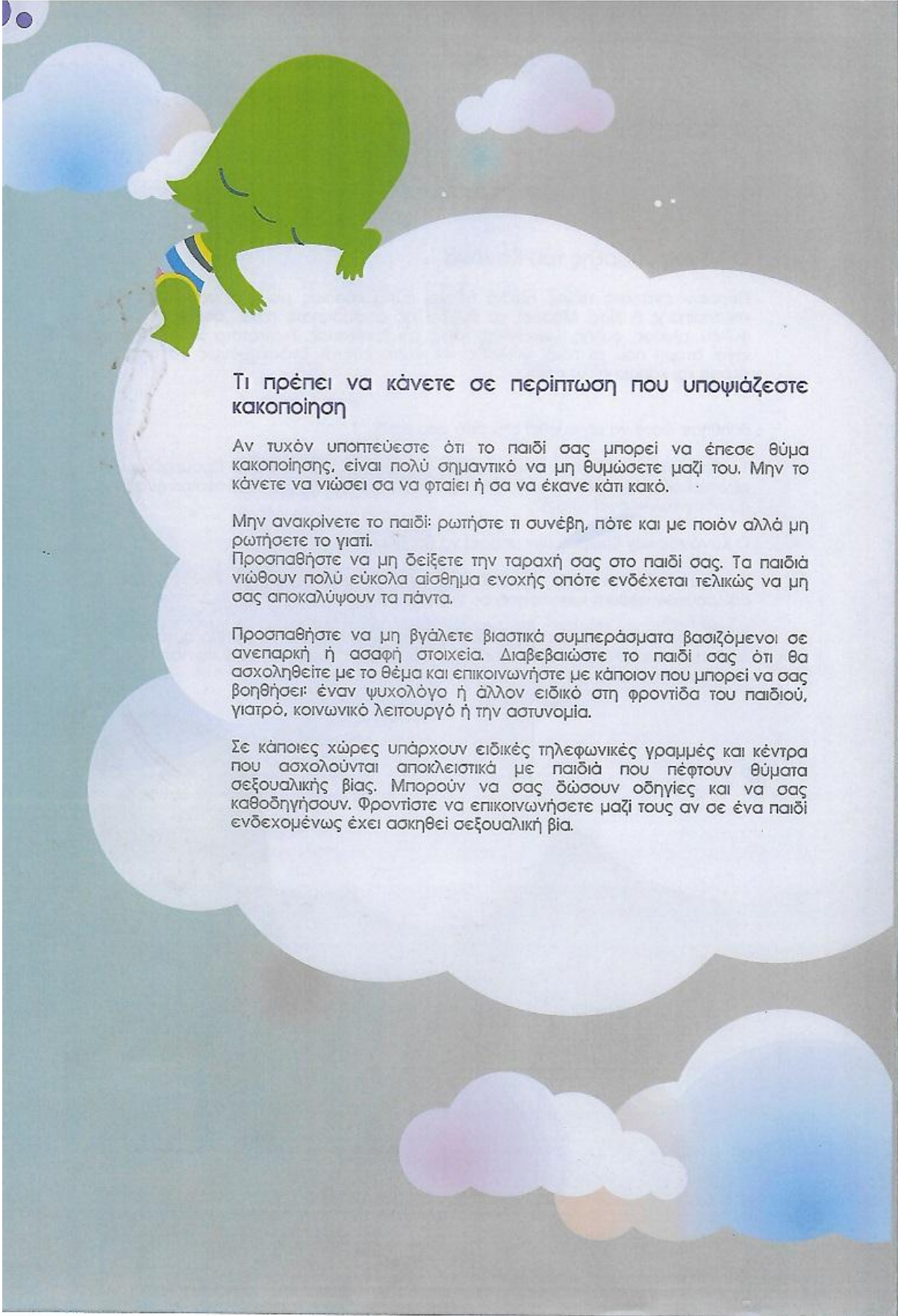
Το βασικότερο στοιχείο είναι η καλή επικοινωνία με το παιδί. Προϋποθέτει εξωστρέφεια, ειλικρίνεια, ευθύτητα, αποφασιστικότητα και μια ατμόσφαιρα φιλική που δεν καλλιεργεί το φόβο.

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 σα να φταίει ή σα να έκανε κάτι κακό.

Μην ανακρίνετε το παιδί: ρωτήστε τι συνέβη, πότε και με ποιόν αλλά μη ρωτήσετε το γιατί.

Προσπαθήστε να μη δείξετε την ταραχή σας στο παιδί σας. Τα παιδιά νιώθουν πολύ εύκολα αίσθημα ενοχής οπότε ενδέχεται τελικώς 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.

Που 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 προωθούμε μέσω της ιστοσελίδας : www.coe.int/t/09einfive





ΒΟΥΛΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ



Ένα
στα πέντε



COUNCIL OF EUROPE
CONSEIL DE L'EUROPE

Illustration: Punga - © Council of Europe

7 τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας

1056 Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS (Χαμόγελο του παιδιού)

- Λειτουργεί δωρεάν, 24 ώρες, κάθε μέρα.
- Βασικός σκοπός της γραμμής είναι η προστασία και η προάσπιση των δικαιωμάτων των παιδιών.
- Δέχεται καταγγελίες για παιδιά-θύματα κακοποίησης.
- Παρεμβαίνει επιτόπου αν βρίσκονται σε κίνδυνο.
- Ψυχολογική στήριξη σε παιδιά και εφήβους και συμβουλευτική σε γονείς και εκπαιδευτικούς.
- Πληροφορίες και κατευθύνσεις για θέματα που αφορούν τα δικαιώματα των παιδιών και την παιδική προστασία.
- Οι τηλεφωνικές συνομιλίες είναι απόρρητες και ΔΕΝ καταγράφονται.

1107 Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας

- Λειτουργεί δωρεάν, 24 ώρες, κάθε μέρα
- Άμεση ενημέρωση και επείγουσα συμβουλευτική, ψυχολογική και κοινωνική στήριξη για θέματα που απασχολούν παιδιά και εφήβους ή αν βρίσκονται σε κίνδυνο.
- Διασύνδεση με τις κατάλληλες υπηρεσίες, κινητοποίηση μηχανισμών επείγουσας παρέμβασης. Ενημέρωση και συμβουλευτική σε γονείς για θέματα που αφορούν τα παιδιά τους και τον γονικό ρόλο τους.
- Υπάγεται στο ΕΚΚΑ (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης) του Υπουργείου Εργασίας, Κοινωνικής Ασφάλισης και Πρόνοιας.
- Ιδρύθηκε το Μάρτιο 2012 και δέχεται τηλεφωνήματα για κάθε μορφή βίας που αφορούν παιδιά και εφήβους.
- Στο δίκτυο υπηρεσιών του ΕΚΚΑ ανήκει η Τηλεφωνική Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας 197.

116-111 Ευρωπαϊκή Γραμμή Στήριξης Παιδιών και Εφήβων

- Λειτουργεί δωρεάν, Δευτέρα έως Παρασκευή: 14:00-20:30, Σάββατο: 9:30-14:00.
- Συμβουλευτική τηλεφωνική γραμμή αποκλειστικά για παιδιά και εφήβους για οποιοδήποτε θέμα τους απασχολεί.
- Ο αριθμός αυτός ισχύει για όλες τις ευρωπαϊκές χώρες!
- Οι τηλεφωνικές συνομιλίες είναι απόρρητες.
- Οι σύμβουλοι ενεργούν μόνο εάν νιώσουν ότι υπάρχει επείγουσα ανάγκη και μετά από συνεννόηση με το παιδί που καλεί.

80011 80015 Γραμμή Βοήθειας ΥποΣΤΗΡΙΖΩ

- Λειτουργεί δωρεάν, Δευτέρα έως Παρασκευή: 9:00πμ-3:00μμ.
- Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, διαχειρίζεται τη γραμμή Βοήθειας ΥποΣΤΗΡΙΖΩ 80011 80015 του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου η οποία τελεί υπό την αιγίδα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Απευθύνεται σε εφήβους και στις οικογένειές τους.
- Παρέχει στήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, παιδοφιλία κ.ά.).

115 25 Γραμμή Μαζί για το Παιδί της Ένωσης «Μαζί για το Παιδί»

- Λειτουργεί με χρέωση μιας αστικής μονάδας, Δευτέρα έως Παρασκευή: 9:00πμ-9:00μμ.
- Παροχή συμβουλών και κατευθύνσεων σε παιδιά, εφήβους, γονείς και εκπαιδευτικούς.
- Δωρεάν Συμβουλευτική στήριξη για την ψυχική υγεία των Παιδιών, την άσκηση βίας μέσα στην οικογένεια, τα παιδιά με ειδικές ανάγκες.

800 11 32 000 Γραμμή του Συνηγόρου του Πολίτη για παιδιά

- Λειτουργεί δωρεάν, Δευτέρα έως Παρασκευή: 9:00πμ-4:00μμ.
- Γραμμή του Συνηγόρου του Πολίτη που δέχεται κλήσεις από παιδιά και εφήβους ως 18 ετών.

11012 Υποδιεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος (Υπουργείο Δημόσιας Τάξης και Προστασίας του Πολίτη)

- Οι πολίτες μπορούν να απευθύνονται στο τμήμα δίωξης ηλεκτρονικού εγκλήματος για εγκληματικές πράξεις που γίνονται μέσω διαδικτύου και για θέματα που άπτονται της προστασίας ανηλίκων, όπως παιδική πορνογραφία και αποπλάνηση ανηλίκων μέσω διαδικτύου κ.ά.
- Οι πολίτες παραπέμπονται επίσης στην τηλεφωνική γραμμή 2106476464.

Με τη συνδρομή της Βουλής των Ελλήνων

Ελενα Ράπτη

Συντονίστρια της εκστρατείας «ΕΝΑ στα ΠΕΝΤΕ» του Συμβουλίου της Ευρώπης στην Ελλάδα

Μέλος της Κοινοβουλευτικής Συνέλευσης του Συμβουλίου της Ευρώπης

Τηλ.: 2310200017, 2310200217 Φαξ: 2310203865, e-mail: thessaloniki@elenarapti.gr

www.facebook.com/EnaStaPente, www.twitter.com/oneinfive2013

<https://www.facebook.com/oneinfivegreece>

