

Mala škola prevencije i zaštite djece od seksualnog zlostavljanja

**Prof.dr.sc. Gordana Buljan Flander, klinička
psihologinja i psihoterapeutkinja**

**Mia Roje Đapić, mag.psych., klinička psihologinja i
psihoterapeutkinja**

Riječ autorica

Seksualno zlostavljanje djece i mladih sveprisutno je u društvu. Procjenjuje se da je do 18. godine svako peto dijete doživjelo barem jedan oblik seksualnog zlostavljanja, a povjeri se tek oko 10 posto žrtava. Većina djece šuti iz straha, srama, krivnje, ljubavi prema počinitelju koji je u oko 90 posto slučajeva djetetu bliska i/ili poznata osoba.

Mnogi pravilnici, zakoni i konvencije upućuju nas na zaštitu djece od seksualnog zlostavljanja, no jako je malo mjesta na kojima možemo dobiti informacije o tome kako točno štititi djecu, a posebno kako prevenirati seksualno zlostavljanje.

Cilj ove knjižice je pružiti podršku svim kolegama, ali i zainteresiranim roditeljima, koji su spremni zakoračiti u ovo osjetljivo, ali izuzetno važno područje. Donosimo prijedloge različitih aktivnosti koje su primjerene za djecu predškolskog i ranog školskog uzrasta iz dosadašnje prakse, iskustva i prilagođenih dijelova inozemnih programa. Aktivnosti su dovoljno jednostavne da ih djeca te razvojne dobi mogu razumjeti, a dovoljno složene da im budu zanimljive.

Knjižicu dijelimo besplatno online putem i potičemo vas na korištenje i dijeljenje. Svrha je upravo u tome da dođe do što više odraslih, pa preko njih i djece, koja se ne mogu štititi sama.

Autorice

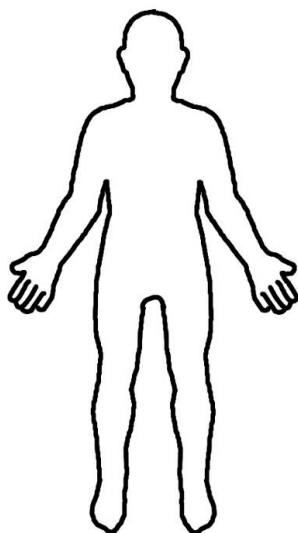
Privatni dijelovi tijela

Cilj: razumjeti koji su to privatni/intimni dijelovi tijela

To su oni koje pokrivamo donjim rubljem i kupaćim kostimima. Njih se ne treba sramiti, nego znati da ih ne smije svatko gledati ni dodirivati.

- ✓ Djetetu pokazujemo primjerom ponašanja:
 - ✓ Redovno nosimo donje rublje i kupaće kostime.
 - ✓ Redovno djetetu odijevamo donje rublje i kupaće kostime.
 - ✓ Pri presvlačenju u javnosti prekrivamo privatne dijelove tijela sebi i djetetu, npr. ručnikom na plaži.

- ✓ Nacrtamo ili isprintamo obris tijela djevojčice i dječaka. Tražimo od djeteta da nacрта odjeću koja će pokriti privatne dijelove tijela od naprijed i od nazad.





Dobri i loši dodiri

Cilj: razumjeti koji su to dobri i loši dodiri

Dobri dodiri su oni koji su nam ugodni i prirodni, a loši dodiri su oni koji su nam na bilo koji način neugodni, nelagodni, čudni, koji izazivaju sram, bol ili strah, za koje nas netko traži da ih tajimo od roditelja i drugih osoba koje brinu o djeci, posebno ako su po privatnim dijelovima tijela.

- ✓ Djetetu pokazujemo primjerom ponašanja:
 - ✓ Nikad ne dodirujemo dijete na način koji se može okarakterizirati kao loš dodir po gore navedenom objašnjenju.
 - ✓ Ako primijetimo da je djetetu neki tuđi dodir „loš“, primjerice od strane drugog djeteta, uključimo se i pokažemo kako postaviti granice.
 - ✓ Nikad ne posramljujemo dijete omalovažavajući njegove osjećaje oko dodira, npr.: „Pa što te smeta malo škakljanja od djeda? Ne budi mimoza“.
- ✓ Smislimo nekoliko primjera dobrih i loših dodira. Tražimo od djeteta ili grupe djece da ih razvrstaju u skupine „dobri“ i „loši“. Možemo primjere zapisati na papiriće i tražiti od djece da ih lijepe na zid/ploču u dvije kategorije. Potaknemo raspravu.
 - ✓ Neki primjeri dobrih dodira: djed me zagrlio, tata me poljubio u čelo, baka mi je pomogla pri tuširanju, doktor me pregledao po cijelom tijelu (a mama je bila s nama u ambulanti)
 - ✓ Neki primjeri loših dodira: susjed me dirao po privatnim dijelovima tijela, trener me mazio po nogama i tražio je da to bude tajna, stric me čvrsto grlio i nije htio prestati i kad sam to tražio/la



Dobre i loše tajne

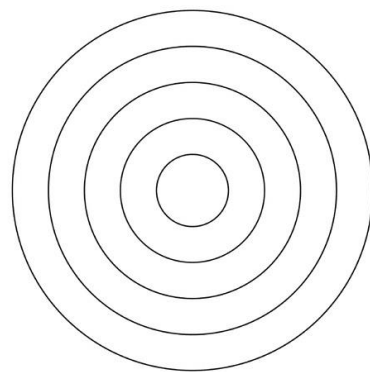
Cilj: razumjeti koje su to dobre i loše tajne

Dobre tajne su male i zabavne, imaju za cilj nekoga razveseliti i povezati (npr. prijatelje). Loše tajne su velike, može ih biti neugodno čuvati, možemo osjećati sram i strah pri pomisli da bi ih netko mogao otkriti.

- ✓ Djetetu pokazujemo primjerom ponašanja:
 - ✓ Nikad ne tražimo od djeteta da taji nešto od roditelja, npr. da tata dozvoli da gleda TV ako neće reći mami.
 - ✓ Nikad ne tražimo od djeteta da čuva obiteljske tajne, npr. da netko ima mentalnu bolest – radije pripazimo što govorimo pred djetetom.
 - ✓ Nikad ne tražimo od djeteta da šuti o nasilju koje je doživjelo ili kojem svjedoči.
 - ✓ Ni sami ne čuvamo loše tajne.

- ✓ Smislimo nekoliko primjera dobrih i loših tajni. Tražimo od djeteta ili grupe djece da ih razvrstaju u skupine „dobre” i „loše”. Možemo primjere zapisati na papiriće i tražiti od djece da ih lijepe na zid/ploču u dvije kategorije. Potaknemo raspravu.
 - ✓ Neki primjeri dobrih tajni: mama sprema tati iznenađenje za rođendan, prijatelj mi je povjerio tko mu je simpatija, baki donosimo poklon iznenađenja
 - ✓ Neki primjeri loših tajni: ujak mi pokazuje proste filmove kad smo sami, učitelj me želi poljubiti u usta, prijatelj mi je rekao da ga roditelji jako tuku da mu ostanu masnice

Moji krugovi povjerenja



Cilj: osvijestiti tko su odrasle osobe od povjerenja

Za neku djecu to će biti nekoliko odraslih, a za neku veći broj njih. Važno je da postoji barem dvije do tri odrasle osobe kojima se dijete može povjeriti vezano za loše tajne, loše dodire, ali i razne druge teme i probleme u životu.

- ✓ Nacrtamo ili isprintamo nekoliko koncentričnih kružnica na veliki list papira. Damo uputu djetetu da u samo središte nacрта sebe ili upiše svoje ime. Između dvije kružnice najbliže središtu upisuje odrasle osobe kojima najviše vjeruje, kojima bi moglo reći loše tajne, tražiti pomoć (npr. mama i tata). Između iduće dvije kružnice upisuje one odrasle osobe kojima bi se također moglo obratiti iako nisu toliko bliske kao ranije upisane (npr. baka i učiteljica). Može se ići dalje dok god dijete ima ideje. Kroz raspravu se naglasi da se dijete treba povjeriti drugima ako se nešto djetetu nelagodno događa čak i s nekim koga je upisalo u krug povjerenja, kao i da ne odustane ako ga prva osoba kojoj se obrati ne zaštiti. Uradak se uredi crtežima i nalijepi na neko uočljivo mjesto kako bi djetetu služio za podršku i poticaj da se obrati odraslima.
- ✓ Djetetu pokazujemo primjerom ponašanja:
 - ✓ Kad nam se dijete povjeri oko bilo čega, dočekamo ga s razumijevanjem i podrškom.
 - ✓ Vjerujemo djetetu i ne omalovažavamo osjećaje koje nam pokazuje (npr.: „Nije to ništa“, „Tako je i drugima“, „Nemoj plakati“...).
 - ✓ Ako je dijete nešto i pogriješilo, pružimo empatiju i damo do znanja da ga volimo, čak i kad njegovo ponašanje nije bilo u redu. Objasnimo razliku prihvatljivog i neprihvatljivog ponašanja.

Smijem reći NE.



Cilj: osvijestiti da djeca smiju reći NE

Djecu najčešće učimo da se ne suprotstavljaju odraslima. Stoga djeca nastoje poslušati, biti pristojni i na taj način zaslužiti pohvalu. Iako je važno da djeca poslušaju, u nekim situacijama još važnije je da znaju prepoznati neprihvatljiva ponašanja odraslih, kao i svoje granice i braniti ih.

- ✓ Djetetu pokazujemo primjerom ponašanja:
 - ✓ Nikad ne tjeramo dijete na fizičke kontakte koje ne želi, npr. da nekoga poljubi, zagrlji ili mu sjedne u krilo.
 - ✓ Ako je očito da je djetetu nečiji dodir neugodan, npr. štipkanje za obraze, a dijete šuti, pomognemo mu da se zauzme za sebe.
 - ✓ Kada nama dijete kaže NE, damo do znanja da smo ga čuli i doživjeli, bez obzira na to hoće li se njegova želja moći ostvariti u tom trenutku. Npr. dijete će bez obzira na želje morati ići doktoru, ali se neće morati fotografirati ako nije raspoloženo.
- ✓ Ako je više djece u skupini, podijelimo im uloge. Jedan član para dobije uputu što da radi, a zadatak drugog djeteta je da kaže NE. Ako je samo jedno dijete, možemo raditi na ovaj način pa i sami glumiti s djetetom, ali i prilagoditi aktivnost. Djeca se kroz glumu uglavnom opuste i smiju, a pritom lakše vježbaju. Primjeri uputa za jedno dijete:
 - ✓ Traži od djeteta da te zagrlji i poljubi.
 - ✓ Traži od djeteta da ti sjedne u krilo.
 - ✓ Traži od djeteta da pozira za fotografiranje.

Uputa za drugo dijete: Zamisli da ne želiš, nije ti ugodno učiniti što se od tebe traži. Jasno i glasno reci NE i nemoj to učiniti.



Je li kriv/a?

Cilj: razumjeti da djeca nisu kriva za seksualno zlostavljanje

Mnoga djeca osjećaju se krivom, posebno ako za vrijeme seksualnog zlostavljanja dožive neku ugodu. Mogu se osjećati krivima što su sudjelovala, što nisu prije nekome rekla, ili pri pomisli da bi se počinitelju nešto moglo dogoditi, da će biti kažnjen, ići u zatvor, da će se razoriti obitelj, da će počinitelj nauditi nekome ako dijete izda njihovu tajnu i slično. Jako je važno da razumiju da ona nisu kriva kako bi se olakšalo povjeravanje.

- ✓ Ako je više djece u skupini, podijelimo im crvene i zelene papiriće. Zeleni označavaju da netko nije kriv, a crveni da je kriv. Pročitamo kratke priče i stavimo na „glasanje“. Tražimo od djece da obrazlože svoj stav. Kroz raspravu dođemo do točnih odgovora. Ako je samo jedno dijete, možemo raditi na ovaj način, ali i prilagoditi aktivnost. Priče ne moraju biti samo o seksualnom zlostavljanju. Primjeri kratke priče:
 - ✓ Marko je dobio lošu ocjenu. Mama ga je istukla. Je li Marko kriv što je dobio batine?
 - ✓ Saru je brat njene prijateljice dirao po cijelom tijelu već nekoliko puta, što joj je bilo nelagodno. Nije nikome rekla i to se opet ponovilo. Je li Sara kriva što je šutjela?
 - ✓ Ivanovi roditelji rastali su se nakon što je Ivan ispričao učiteljici da tata tuče mamu. Tata je imao problema s policijom. Je li Ivan kriv?

Ako Vam se dijete povjeri o doživljenom bilo kakvom iskustvu seksualnog zlostavljanja, budite spremni čuti ga, pokazati da mu vjerujete i da smatrate kako je bilo hrabro povjeriti se, da ono nije krivo, da se možete nositi s njegovom pričom i da ćete ga zaštititi.

Nemojte čuvati tajnu, čak i ako dijete to želi jer to nije ono što dijete treba.

Dijete treba hitnu zaštitu od odraslih i stručnjaka u službama za zaštitu djece.

Mala škola prevencije i zaštite djece od seksualnog zlostavljanja

**Prof.dr.sc. Gordana Buljan Flander, klinička
psihologinja i psihoterapeutkinja**

**Mia Roje Đapić, mag.psych., klinička psihologinja i
psihoterapeutkinja**